

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

Морихэй  
Уэсиба

# БУДО РЭНСЮ

(Практика Будо)

合氣道開祖植芝守高(盛平)著  
武道練習(合氣道)

*Морихэй Уэсиба*

# *БУДО РЭНСЮ*

*(Практика будо)*

Добросвет  
Москва  
2001

УДК 796. 53. 24  
ББК 75. 715  
У 97

**Уэсиба Моритака (Морихэй).**

**Будо рэнсю (Практика будо):**

**У 97 Пер. с англ. - М.: Добросвет, 2001. - 160 с, ил.**

**ISBN 5-7913-0043-3**

Уэсиба Морихэй (1883-1969) - великий мастер боевых искусств, создатель айкидо. "Будо рэнсю", первая из двух книг Оосэнсэя, появилась в 1933 году и использовалась как пособие для преподавателя боевых искусств. Книга состоит из трёх разделов: наставлений в поэтической форме, изложения принципов будзюцу и систематического описания техник, снабжённого иллюстрациями. Содержание книги охватывает широкий спектр вопросов: от религиозно-философских аспектов будо и основ военной стратегии до нюансов отдельных приёмов.

В конце издания добавлен глоссарий японских терминов, встречающихся в тексте.

Книга будет полезна всем практикующим айкидо и в особенности тем, кто желает прикоснуться к его истокам.

На русском языке публикуется впервые.

**ББК 75. 715**

**ISBN 5-7913-0043-3(рус. )**

**Издатели** этой книги не изменяли качества иллюстраций издания Sugawara Martial Arts Institute, которое воспроизвело иллюстрации в соответствии с рукописными копиями "Будо рэнсю".

***Предупреждение:** Издатели этой книги не несут ответственности в случае любых физических травм или иных повреждений, которые могут быть получены в результате изучения или применения содержащихся в книге инструкций.*

© Sugawara Martial Arts Institute, 1997.  
© 2000 by Japan Publications Trading Co., Ltd.  
© Дружиненко А. А., перевод, 2001.  
© Сергеев Р. В., оформление, 2001.  
© "Добросвет", 2001.



## ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Эта книга, написанная основателем айкидо Уэсиба Морихэем, опубликована как обновлённое английское издание, адаптированное к настоящему времени. Я очень благодарен за эту важную публикацию.

В течение своей жизни Уэсиба Морихэй написал всего две книги об айкидо. Эта, "Будо рэнсю" (первоначальное название) была первой из двух. Я помню, как глубоко он был погружён в работу над книгой, когда она была ещё в процессе подготовки.

В последнее время дух айкидо достиг признания по всему миру, вследствие чего я убежден, что он может прекрасно служить в роли ведущего принципа в образовании современной молодёжи, которая должна воспитать следующее поколение.

В начале эры Сева (началась в 1926 году) айкидо не было популярно по сравнению с другими, соревновательными, боевыми искусствами, которые все видели на турнирах, поскольку в айкидо сознание и тело тренируются внутренне, без использования соревнования. В последнее время айкидо получило признание со стороны других боевых искусств, и это заставляет меня вспоминать многое из тех прошедших дней, наполняя глубокими чувствами.

Я надеюсь, что многие прочтут эту новую книгу с признательностью и будут использовать её как пищу для ума в ежедневной практике. Если этому суждено случиться, то это обновлённое издание станет действительно значимым — не только г-н Сугавара Тэцутака, приложивший большие усилия к изданию этой книги, но также много других людей разделяют это желание, в том числе и Основатель, пребывающий ныне на небесах, Уэсиба Морихэй, который благодарен за это издание.

Я искренне желаю, чтобы истинное айкидо продолжало практиковаться.

Айкидосю

Уэсиба Киссёмару

合氣道道立

植芝 哲郎

Morihei Ueshiba

## *Budo Training in Aikido*

*Sugawara Martial Arts Institute / Japan*  
*Publications*  
1997

## ПРЕДИСЛОВИЕ АНГЛИЙСКОГО ПЕРЕВОДЧИКА

Мы хотели бы начать с благодарности *Досю* Уэсиба Киссёмару и Айкикай за решение опубликовать это семейное сокровище. Мы также хотим выразить признательность тем учителям, которые оказали неоценимую помощь в объяснении трудных мест.

Из-за исторического характера данного произведения возникли определённые трудности, особенно в решении того, до какой степени мы должны соблюдать ясность и точность английского языка. Любой точный перевод мог бы легко стать личным переводом, ограничивающим содержание и круг индивидуального понимания переводчика той точкой в его практике, где он находится в данный момент. Вследствие этого, после консультации у некоторых высших наставников в айкидо и других искусствах, было решено стремиться к переводу, который бы одновременно сохранял простоту оригинального выражения и оставлял для читателя открытой, по крайней мере, возможность обнаружения того широкого круга идей и ассоциаций, который указан по-японски.

Эта книга появилась в 1933 году и является первым опубликованным документом об искусстве Оосэнсэя. Хотя она и не написана им самим, это записи его лекций и объяснений, которые впоследствии были просмотрены Основателем и применялись как руководство для учителя. Следует иметь в виду политический и исторический контекст того времени. Попыток редактировать текст нами не делалось.

На первоначальной копии имеется заголовков Оосэнсэя — просто "Будо рэнсю", т. е. "Практика будо". Позднее второй *Досю* добавил к этому слово "айкидо". *Додзё*<sup>1</sup> состоял на использовании оригинального названия, несмотря на тот факт, что большинство японских копий озаглавлено

"Айкидзюдзюцу оги" или "Секреты айкидзюдзюцу". Последнее на самом деле является интерпретативным заглавием, которым пользовались копиисты.

Оригинал был написан уки и проиллюстрирован. Позже его несколько раз копировали, используя восковую бумагу для репродукции иллюстраций. Во время этого процесса неизбежно закрались ошибки. С помощью сравнения различных копий удалось расшифровать большинство стихотворений, несмотря на их цветистый стиль. Однако при этом только некоторые из возникших при копировании ошибок были исправлены. В других случаях были перепутаны термины "левый" и "правый". Видимо, это результат смешения точек зрения *нагэ* и *укэ*. В данном издании эти очевидные ошибки были исправлены в соответствии с иллюстрациями.

Самую большую проблему представляли стихотворения. Множество усилий было потрачено на то, чтобы предложить читателю перевод, который представляет по возможности близко ту самую степень произвольности для интерпретации, озарения и ошибки, которая присутствует в оригинале. Предлагаются две версии. Одна отражает силлабическую структуру 5-7-5-7-7 в пять стихов японской поэзии *вака*. Каждый стих по английски содержит ту же самую группу слов, что и в соответствующем стихе по японски. Вторая является попыткой переложить стихотворение в некоторый более ясный английский синтаксис. Ещё одной интересной особенностью этих стихотворений является то, что не все из них являются собственными сочинениями Оосэнсэя. По крайней мере, некоторые могут быть прослежены в других традициях воинского искусства.

Пожалуйста, обратите внимание, что скобки указывают на сделанную для ва-

шей возможной ссылки вставку японского слова, используемого в тексте, после соответствующего ему английского слова (за исключением нескольких случаев в разделе приёмов, когда Оосэнсэй использует скобки в оригинале). В квадратных скобках находятся вставки переводчика, сделанные там, где этого требует английский язык. Простое удаление заключённого в них отрывка позволит читателям, если они того пожелают, обратиться к точным словам Оосэнсэя.

Мы надеемся, что, хотя это и не касается начинающих, доступ к этому исторически важному тексту будет полезен для понимания айкидо и его истоков тем, кто воспринимает *будо* в качестве своего "Пути".

**Ларри И. Бири  
Мабути Сэйко**

<sup>1</sup> Хотя эта книга переводилась с английского, все термины приведены в более близкое японскому языку фонетическое соответствие, японские имена и фамилии даны в традиционном порядке (сначала фамилия, потом имя). Все встречающиеся в тексте японские слова, кроме вошедших в словоупотребление русского языка, а также имён собственных и названий, выделены курсивом (исключением являются стихотворения, где, по нашему мнению, недопустимо нарушать целостность поэтического текста), значения большинства из них приведены в Глоссарии. Во всей книге комментарии и примечания, сделанные английским переводчиком, обозначены звёздочкой (\*).

<sup>2</sup> Имеется в виду Хомбу Додзё — штаб-квартира Всеяпонской и Международной ассоциации айкидо (Айкикай).

## СОДЕРЖАНИЕ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Предисловие ..... | 6 |
|-------------------|---|

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| Тайное учение будо (стихотворения) ..... | 7 |
|------------------------------------------|---|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Сущность техники ..... | 15 |
|------------------------|----|

### Техники в положении стоя

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Сёмэн .....                                  | 16 |
| Ёкомэн .....                                 | 17 |
| Ката .....                                   | 18 |
| Мунэмото дори (захват ворота спереди) .....  | 20 |
| Тэкуби-о цуками кото (захват запястий) ..... | 20 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Усиро вадза (техники при нападении сзади) ..... | 22 |
|-------------------------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Усиро эри (задняя часть ворота) ..... | 22 |
|---------------------------------------|----|

### Объяснения технических приёмов и иллюстрации.. 23

#### Сувари вадза (техники в положении сидя)

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Сёмэн (спереди или в лицо) .....              | 24 |
| Ёкомэн (удар) в боковую сторону головы) ..... | 25 |
| Ката (плечо) .....                            | 26 |
| Содэ (рукав) .....                            | 27 |
| Рёсодэ (оба рукава) .....                     | 29 |
| Муна (грудь) .....                            | 30 |
| Кубисимэ (удушающий захват) .....             | 32 |
| Тэ(рука) .....                                | 35 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ханмихантати (полусидя-полустоя) ..... | 42 |
|----------------------------------------|----|

### Тати вадза (техники в положении стоя)

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Сёмэн (спереди или в лицо) .....               | 54  |
| Ёкомэн ([удар] в боковую сторону головы) ..... | 59  |
| Ката (плечо) .....                             | 65  |
| Содэ (рукав) .....                             | 75  |
| Ката (плечи) .....                             | 89  |
| Тэ (руки), кататэ (одна рука) .....            | 93  |
| Айки нагэ .....                                | 95  |
| Кокю, (рёгэ (обе руки)) .....                  | 103 |
| Сихо нагэ .....                                | 103 |
| Мунэ (грудь, ворот, шея) .....                 | 113 |
| Мунэ то тэ (грудь и рука) .....                | 121 |
| Кубисимэ (удушающий захват) .....              | 123 |
| Усиро вадза                                    |     |
| Усиро эри (задняя часть ворота) .....          | 131 |
| Ката (плечо) .....                             | 136 |
| Удэ (руки) .....                               | 144 |
| Тэкуби (запястье) .....                        | 148 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Глоссарий ..... | 159 |
|-----------------|-----|

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Бу происходит от собственных сущности и разума Бога и является главной духовной составляющей истины, добра и красоты, воплощенных в основании нашей нации. *Будзюцу* возникло вместе с Имперской нацией, и его начало положено искренностью<sup>1</sup> выражения *котодама*<sup>2</sup>, идущего от *айки* между человеком и сотнями богов<sup>3</sup> (*ками*)\*. Кроме того, этот искренний разум, который мы называем "Дух Ямато", достигается посредством упражнения тела. В попытке объединить тело в этом духе, который есть целостность, достигнутая тренировкой искренней души, *будзюцу* ставит целью созидание искреннего человека, обладающего духовной целостностью и единством, которое не допускает ни малейшего разрыва между духом и телом.

Едва появившись на свет, человек начинает сталкиваться с неприятностями. Однако, если вы тренируетесь так, что каждое столкновение рассматривается вами как самый большой кризис, то есть как истинное *сюгё* или как жизненно важное испытание, тогда вы сможете свободно перемещаться между аренами мёртвых и живых, для вас станет возможным превзойти саму идею жизни и смерти. Самое главное - достичь Пути, который открывает [реальность] тихо и ясно, как будто это обыденная ситуация, независимо от того, с каким ужасным кризисом вы можете столкнуться.

В древности говорилось, что *бу* было передано от богов Императору, а затем военачальникам. В этом есть мудрость, а именно в том, что Путь осуществляет под-

линность пути Империи. Создавая это, мы понимаем и воплощаем истину Неба и Земли и, ради управления Вселенной, овладеваем земными процессами в наших животах<sup>4</sup> посредством Вселенского *Кокю* и нашего собственного дыхания. Мы начинаем выражать искренность подлинного духовного единства и единоклассия, которая с помощью техники достижения целостности печётся о народных массах и ставит нас на пути управления нацией, умиротворения народа, рассеяния зла и распространения правильного закона. Главной целью [*бу*, следовательно, ] является повышение престижа Империи и просвещение всей нации.

[Содержание этой книги] преподавалось, принимая в расчет время, место и менталитет участников летней школы в 8-й год *Сева* [1933].

Поскольку общественные условия меняются и человеческий разум прогрессирует, [вашему] *будзюцу* следует непрерывно сменять направление под руководством [вашего] наставника. Однако, с помощью чтения этой книги и практики понимание истинного смысла *будзюцу* будет расти бессознательно, и вы станете настоящим мастером.

Кроме того, если эта книга попадёт к обучающемуся, который воспримет её наставления в качестве своего рода свидетельства достижений, автор искренне просит всех обучающихся накапливать опыт ежедневной упорной практики под руководством [квалифицированного] инструктора, [с тем чтобы] овладеть ключевыми техниками и перейти к более продвинутым.

<sup>1</sup> Искренность: яп. *макото* - правдивое, чистое, нелицевое, недвойственное сердце; *макото* - проявление *киёси* (чистоты) - главной добродетели в синто.

<sup>2</sup> *Котодама* - "душа слова", первозвучи. Доктрина о сакральной творческой силе звуков японского языка, разработанная в нач. XIX в. независимо друг от друга теоретиками синто Ямагути Сидо (1765-1842) и Накамура Кодо (?-?). Учение о *котодама* вошло в состав дисциплин синтоистской школы Оомотоке, глава которой Дэгути Онисабуро (1871-1948) долгое время был духовным наставником Уэсиба Морихэя.

<sup>3</sup> Здесь и далее под русскими словами "боги", "божественное" имеются в виду *нами* и относящиеся к ним.

\* *Ками* - божество, вдохновенный дух, но, как правило, не всемогущий Бог. Это слово и единственного и множественного числа. Кроме того, составляющие это слово звуки "*ка*" и "*ми*" в теории *котодама* соотносятся с иероглифами *ка*, или огнем, и *ми* - водой (в более частом прочтении - *мидзу*). Эти два иероглифа, в свою очередь, являются двумя из пяти элементов китайско-японской космологии, остальные - это *ки*, или дерево, *до*, или земля, *кин*, *ванс*, металл. Каждый элемент соотносился с двойственной природой вселенной, как это выражено теорией *инь* и *ян* (по японски *ин-ё*). Огонь - это *ё* (ян), а вода - *ин* (инь). Таким образом, слово "*ками*" понимается как выражение единства *ин* и *ё* и используется в тексте для передачи этих нюансов равно как и обычного смысла. И наоборот, слова "огонь и вода" могут читаться как отсылающие к понятию *ками*.

<sup>4</sup> Имеются в виду вдох и выдох - основа как физиологических процессов, так и движения энергии *ки*.

***ТАЙНОЕ УЧЕНИЕ БУДО  
(СТИХОТВОРЕНИЯ)***

## 1.

"Бу получено нами от богов в начале мира  
Чтобы защищать нацию" —  
Вдохновенный голос Императора!

С начала мира  
Умиротворять -  
Цель бу,  
Защищать нацию  
Благородный голос Императора

## 2.

С начала времён унаследованы  
Магатама, зеркало и меч -  
Символы воли богов основать нацию

На заре времён  
БЫЛИ переданы  
Магатама, зеркало и меч  
Чтобы создать нацию  
По воле богов

## 3.

Отдай себя Вселенскому Дыханию богов  
Стань воином, осуществляющим  
Волю kami

Восемь мириад наших kami!  
Дыханию Вселенной  
Отдавая себя  
Волю богов  
Я, воин, осуществляю

## 4.

Постигни совершенный баланс идзу и мидзу -  
Крест айки  
И, по велению светлого, без страха входи

Драгоценные  
Идзу и мидзу  
В кресте айки  
Без страха входи  
По велению идзу

## 5.

Обман Эго ведёт на путь зла  
Не отпускай  
Поводья души

Обман Я или сомнение  
На путь зла  
Приведут  
Поводья души  
Не отпускай

## 6.

Дзёдан должен быть пуст от Я  
Так  
Отразишь удары копий и победишь

Что касается дзёдан,  
Избавь его от Я  
Этим способом  
Можно отразить  
Атаки копий и победить

7.

Принимает ли противник гэдан,  
В тюдан стой, как стоишь,  
Не поднимай и не опускай оружие

Враг принимает гэдан -  
Оставайся в той же камаэ,  
Тюдан  
Не выше и не ниже  
[Стойку] не меняй

8.

Успех приносит постоянная практика  
Крепкий и верный себе,  
Не надейся на "тайные учения"  
Они не ведут никуда

Успех?  
И практика и [внутренний] опыт  
ДОЛЖНЫ накапливаться  
Не надейся на тайные учения,  
У них нет будущего

9.

Укол острия спереди,  
Удар древка сзади,  
Враги повсюду!  
Но, прикрывшись их копьями, как щитом,  
Прорубайся к победе

Впереди и позади -  
Копья  
Враг!  
С копьями, как со своим щитом,  
Врубайся и побеждай

10.

Обруби и отбрось иллюзию  
Удара и парирования, левого и правого  
Используй дух, чтобы войти мгновенно

Левое и правое,  
Атака и блокирование,  
Откажись от всего этого,  
[Лучше] с духом входа  
Входи мгновенно

11.

Без малейшего суки, отбросив все мысли  
О враге и кольце его мечей, окруживших тебя,  
Просто бросайся вперёд и руби!

Без единого суки,  
Отбрось мысль  
Об окружающих и атакующих  
Мечах врага  
Входи и руби

12.

Враг подбегает и наносит удар -  
Уклонись шагом в сторону  
И мгновенно атакуй

Один из врагов  
Подбегает  
Когда он наносит удар,  
Сделай шаг, чтоб избежать его,  
И мгновенно руби

13.

Готовому всегда  
К любым событиям  
Нет необходимости  
Использовать клинок  
Необдуманно или поспешно

Любой, [кто]  
Готов  
Ко всему,  
Что произойдет,  
Не использует меч в спешке

14.

Если хочешь сломить врага,  
Прежде сделай вход, затем руби

ЕСЛИ меч врага  
Повергнуть  
Намереваешься,  
Сначала входи,  
Затем руби

15.

Даже толпой врагов окружённый,  
Сражайся с мыслью, что их не больше,  
чем один

Множество врагов  
Окружает меня  
Несмотря на их атаку,  
Как одного воспринимаю их,  
Сражаясь

16.

Посреди леса вражеских копий  
Знай, что их острия - твой щит

Окружён!  
В лесу копий  
Я оказался  
Как свой щит  
Острия копий ты должен рассматривать

17.

Каждый раз, когда пред богами стою,  
Благословенный Путь идзу и мидзу  
Переполняет моё сознание

Вновь и вновь,  
Совершая храмовую службу,  
Вспоминаю  
Об идзу и мидзу,  
Их благом Пути

18.

Лес угрожающих мечей используй  
как твой единственный щит,  
Управляя духом врага

Стоя напротив  
Леса мечей,  
Воспринимаю дух врага  
Как щит  
И управляю им



19.

Чтобы осуществить Совершенную Истину  
Единства Двух Миров,  
Всем своим сердцем непрерывно  
культивируй искренность

Искренность  
Всем твоим сердцем  
Практикуй и совершенствуй  
Сущностное единство Двух Миров  
Познай как истину

20.

Будзюцу есть образ и дух богов,  
Драгоценных родителей идзу и мидзу

Будзюцу есть  
Образ и дух  
Ками  
Драгоценных, порождающих  
Идзу и мидзу

21.

Брось вызов врагу, отошедшему от правды,  
Войди и мечом богов  
Направь его на Путь истинный

Во имя Пути  
Заблуждающегося врага  
Вызови и поправь,  
Используя слово  
И меч богов

22.

Думая, что я перед ним,  
Враг заносит меч,  
Но я уже за его спиной

Поднимая меч  
И думая, что я перед ним,  
Враг бросается вперёд  
Но уже позади него  
Я стою

23.

Продолжая атаку  
упорствующего в неправоте врага,  
Оказываюсь позади него и наношу удар

Упорствуя в неправоте,  
Враг вынужден атаковать  
Через миг  
Позади него стоя,  
Срубаю врага

24.

Если напал всего один враг,  
Будь бдителен!  
Ты всегда окружён

Даже если напал  
Всего один враг,  
Будь бдителен!  
Сонмы врагов  
Окружают со всех сторон

25.

Если с помощью богов однажды  
 овладел техниками айки,  
 Ни один враг не помыслит о нападении

Если с помощью ками  
 Техниками айки  
 Ты овладел —  
 Ни один враг  
 Не нападёт

26.

Наполни свою душу ежедневной  
 практикой  
 Рассматривать события в духе Единства -  
 Это Путь воина

День за днём  
 Наполняй своё сердце упражнением в технике  
 Через единое  
 Управлять мириадами вещей -  
 Путь воина

27.

Воплоти ян в твоей правой руке,  
 Преврати левую руку в инь  
 Затем ве́ди врага

В правой руке  
 ВОПЛОТИ ЯН,  
 Левую руку  
 Преврати в инь  
 Теперь управляй врагом

28.

Зачем в отчаянии взглядом ловить  
 Меч, которым он размахивает?  
 Его захват скажет, куда он наносит удар

ловля взглядом  
 Порхающего меча  
 Ни к чему не приведёт  
 Его захват -  
 Вот куда он рубит

29.

Какая польза учить  
 ту технику меча или другую?!  
 Отсеки все мысли о бесполезном!

Эту или другую  
 Технику фехтования ты выучить можешь  
 Но зачем?  
 Просто ПОЛНОСТЬЮ  
 Отбрось мысли

30.

С "Мечом Первоначального",  
 хранящимся в Небесах  
 Быстро сближайся,  
 Замахнись и руби по диагонали

С "Сэн-но тати",  
 Расположенном на Небесах,  
 Быстро сближайся и,  
 Взмахнув им,  
 Руби наискось

31.

Стоя в горном потоке  
Думаю,  
Почему никто не способен  
Говорить так же ясно,  
Как вода, бьющаяся о камень

В горном потоке  
Стою  
И нет человека  
Говорящего чистую истину  
Как эта стремительная вода

32.

Сатори,  
Подобно луне в тумане,  
Приходит и исчезает без следа

Просветление!  
(Тот ли теперь человек?)  
Подобно туманной луне,  
Всходящей и опускающейся  
Скрыто

33.

Овладей криком "Йа!",  
Смотри вглубь вещей  
Не поддавайся на уловки врага

Чтобы видеть реальность,  
Крик "Йа!"  
Должен быть изучен  
Ритм врага  
Не должен воздействовать на тебя

34.

С помощью дзёдан суди  
О состоянии ума врага  
Смотри на его инь-дух как на ян

В дзёдан  
О духе врага  
Ты должен судить  
Рассматривай сознание ин  
Как ё

35.

Сознание врага в центре -  
Прими тюдан  
Следи за ним  
По движению запястий

В тюдан  
Ум врага введён,  
В центр, -  
[Следи] за его ритмом  
С тем же захватом

36.

В своём гэдан  
Рассматривай его сознание ян,  
Как будто это инь  
И знай, что тычок его меча -  
Не что иное как сэйган

В гэдан  
Сознание ё  
Рассматривай как ин,  
А тычок меча -  
Как сэйган

37.

Осознав в своём сердце,  
Что жизнь и смерть стоят перед тобой,  
Ты можешь захотеть отступить  
Но враг не позволит

Жизнь и смерть  
Встают перед твоими глазами  
Очень ясно  
Если бы мы и хотели отступить,  
Этого не позволит враг

38.

Когда обучаешь,  
Делай упор на удар и тычок,  
Поскольку все тайные учения  
Заложены в простой основе

Обучая,  
В ритм ударов и тычков  
Вслушивайся  
Упражнение в тайных учениях -  
Это омотэ

### Комментарии:

2. *Магатама*: магические каплеобразные бусины из яшмы. Ожерелье из этих бусин и зеркало, согласно сводам японских мифов "Кодзики" и "Нихон Секи", божества использовали, чтобы выманить из Небесного Грота затворившуюся там Аматаэрасу. Меч, добытый братом Аматаэрасу Сусаноо из хвоста убитого им дракона, вместе с зеркалом и *магатама* - символы божественного происхождения власти японского императора.

3. *Вселенское Дыхание*: имеется в виду "Вселенское Кокю".

4. *Идзу* и *мидзу* - ян и инь индивидуальной души или духа, вместе образующие духовную сторону человека. *Идзу* активно (ян, яп. *ё*), *мидзу* пассивно (инь, яп. *ин*). Следует обратить внимание, что *мидзу* - омоним слова "вода", тогда как *идзу* содержит коннотации "фонтанировать", "выплескиваться". \*

*Крест айки*: буквально "*айкидзю*" - крест в форме Х с двумя перпендикулярными друг другу плечами одинаковой длины, пересекающимися в центре, т. е. +. Одно плечо представляет положительную сторону, другое - отрицательную. В случае если плечи креста обозначают *идзу* и *мидзу*, то полученная в результате уравновешенная форма символизирует два аспекта индивидуальной души, находящейся в гармонии с собой и внутри себя. \*

11... *Без малейшего суки*... - см. Глоссарий / 7. См. комментарий к стихотворению 4.

19. *Совершенную Истину Единства двух миров*... - согласно синтоистским представлениям мир людей и мир *ками* не изолированы, а соединены друг с другом.

21. *Отошедшему от правды* - буквально "искривлённому". Как и в некоторых других стихотворениях, здесь смысл связан с рели-

гиозными представлениями: в синто "искренность" или "правдивость" (*макото*) противопоставляется "кривизне" (*магаси*), которая порождается скверной (*кагарэ*), поэтому "выпрямить" означает и "очистить от скверны", то есть вернуть к удобному *ками* чистому состоянию (*киёси*).

23. *Упорствующего в неправоте*... - здесь, как и в ст. 21 речь идёт об "искривлении". Ср. противопоставление в русском фольклоре Правды и Кривды.

26. Путь война: *монофу-но мити* - буквально "Путь война или бойца". Более известный термин "*буси*" входящий в термин "*бусидо*" на самом деле - название класса или касты, указывающий на наследственную принадлежность к воинскому клану или к Пути касты *буси* в структуре феодального общества. \*

27. ... и *поправь* - буквально "выпрями".

# ***СУЩНОСТЬ ТЕХНИКИ***

## Техники в положении стоя

### Сёмэн

Этот термин означает нанесение удара правой или левой рукой [в лицо вашему *айтэ*].

Поскольку в любой технике, где удар наносится противнику *тэгатана* [или кулаком], дыхание Вселенной и собственное дыхание Человека должны быть едины, атаку следует производить, воплощая в *тэгатана* и движение, и технику объединения инь и ян.

Если вы сталкиваетесь с врагом, который начинает атаку таким образом, и всегда блокируете с широким или открытым сознанием - как если бы вы заключили врага внутрь своего *когоро* (ума, сердца или духа), - вы будете способны предсказать движение врага. Затем, в гармонии с этим [предчувствием] вы можете повернуться влево или вправо соответственно. Или, если вы приняли врага внутрь своего ума или духа (*когоро*), вы будете способны вести его в любом направлении, какое только может указать [вам] Вселенная.

Например, показывая врагу слабое место в вашей защите и направляя туда его удар, вы можете заставить его атаковать соответствующим образом и победить его, уйдя вправо

или влево. Вы можете возвыситься над границей жизни и смерти и овладеть пониманием каждой ситуации, так что, если враг уже взял верх на 99%, и вы вошли во владения смерти, вы всё равно будете способны отыскать ясный путь [выхода].

Вы должны тренироваться, держа это в сознании.

В старину, когда тренировки в военной стратегии проводились на ограниченном пространстве *татами*, их можно было сравнить с тренировкой *коку*, которая состоит в постижении духа целого Неба и Земли согласно Пути. В этом случае принимается верная дистанция (*киори*). В *кэндо* это принцип *суйгэцу* ("воды и луны" или солнечного сплетения), то есть использование дистанции или пространства как если бы на их месте была вода (так, что вы ещё не скрестили [оружие]). Другими словами, вы встаете друг перед другом, помещая между собой физическую и духовную дистанцию. Когда враг атакует огнём, вы защищаетесь водой. Когда вы провоцируете удар врага, вода должна окружать вас от начала до конца, вам следует двигаться в этой воде. То же говорится о старинных замках. Замок без рва — не замок. Чтобы предотвратить атаку врага, замок окружает вода. Что касается человеческого тела, то, если враг нападает, будьте откры-

ты, [словно] вы окружены водой и вас невозможно в действительности ударить. В случае [хорошо построенного] замка если у людей, защищающих его, нет уверенности (*макото*), то он, незащищенный, падёт. Однако в японской военной стратегии практика *будо* означает, что реальные люди переносят эту форму замка внутрь своего тела и строят, следовательно, живую крепость.

Всё в мире осуществляется так. Посмотрите на Японию, окружённую морем: она образует естественный замок, так что даже армия демонов не способна напасть на неё очень легко или безрассудно. Чтобы защитить это [наше отечество], каждый должен построить замок внутри себя и потом объединить все замки. Это и есть практика *будо*.

Посмотрите на планету в целом: мы видим, что она не может быть разрушена, потому что состоит из воды. Более того, по большому счёту она ограничена полярными льдами. Земля великолепно защищена, и подобно защите есть и у всей Вселенной. Каждый, кто практикует *будо*, помогает защищать великий замок Матери Природы, который управляется богами, и вследствие практики он может стать даже ещё более прекрасным.

С этим положением в сознании нанесение и отражение удара следует

осуществлять посредством *коку*, то есть в соответствии с этой истиной. Когда это достигнуто, мудрость, благожелательность и смелость естественно струятся изнутри вас и делают человека истинным носителем *Яматотамасии* (Духа Ямато), вы способны заставить всё своё тело превратиться в меч и можете войти в состояние "отсутствия Я" (*муга-но киоти*). *Будо* может построить прекрасное государство духа внутри вашего тела, по мере того как вы идёте от одного [уровня] *сатори* к другому.

В более широком смысле мы защищаем всю нацию, а в более узком - наше собственное тело. В конечном счёте, это упражнение и есть совершенствование *Яматотамасии*. Это то же самое, что церемония "Открытия Великой Каменной Двери" (*ивато бираки-но гё*)\*. Более того, если

человеческое сознание однажды принимает во внимание огонь и воду согласно принципу "огонь-вода, янь-инь", то, если враг атакует водой, нанесите удар воды, если - огнём, бейте огнём. Сегодня важно упражняться в размышлении (обо всём этом) в терминах современных научных (химических) достижений в военной области.

### Ёкомэн

Этот термин означает нанесение удара в ёкомэн врага (боковую сторону головы) или секущий удар по диагонали вниз от соединения плеча и шеи с помощью *тэгатана*.

Видя движение врага, увлеките его *ки* и отшагните назад левой ногой, рассеивая его импульс (*ки*). Затем, не упуская этого шанса и с намерени-

ем атаковать по принципу "инь-янь" (огонь-вода), захватите и потяните его правое (левое) запястье влево-вперёд от себя. Захватите его [также] правой рукой, затем сделайте левой ногой большой шаг входом и, поворачиваясь направо, бросьте его вправо-вперёд от себя с дыханием "инь-янь". Эта техника может быть применена в ситуации войны, когда ваш авангард столкнулся с авангардом противника, а его главные силы двигаются слева и атакуют ваш фронт и левый фланг. Вы можете ударить диагонально спереди влево, точно так же, как мечом, и в то же самое время бросить ваш ударный отряд [основное усилие] на встречу врагу, угрожающему вашему правому флангу, и затем, атакуя их главные силы, разбить силы, угрожающие вашему правому флангу. В соответствии с этой стратегией движе-

\**Ивато бираки-но гё* буквально означает "совершать открытие Великой Каменной Двери". Это выражение идёт из "Кодзики", одного из старейших японских полуисторических текстов, почитаемого как хранилище древних мифов синто. Одна знаменитая история рассказывает о Богине Солнца, прежде императорского рода, укрывшейся в пещере из-за оскорбления, нанесенного одним из других *ками* /собственным братом - Сусаноо-но микото - прим. перев. /. Поскольку она затворилась огромным камнем, ни один луч света не мог достигнуть земли, поставив там всё живое под угрозу уничтожения. С намерением

предотвратить это бедствие другие боги устроили буйный танец напротив пещеры. Услышав снаружи шумное веселье, любопытная богиня приоткрыла дверь, чтобы взглянуть на танец, и тогда мужское божество огромной силы смогло оттолкнуть великую каменную дверь и вернуть свет на землю.

Оосэнсэй использует эту историю в качестве символа, чтобы проиллюстрировать конечную цель тренировки, которую он называет "открытием великой каменной двери духа". Путём продолжительной прилежной *кэйко* можно привести свою духовную сторону в гармонию с физической или, как выражается г-н Хидэо Такахаси в его книге "Такэмусу

айки", "сделать тело и душу параллельными" ради цели "просвещения мира духа". Личным *ивато бираки но-гё* называется возврат к "истинной природе души", как и возвращение Богини Солнца вернуло весь мир к первоначальному состоянию.

Оосэнсэй был погружён в синто и часто говорил о различных *ками* для развития своих объяснений техник и целей айкидо. Однако даже японцы в большинстве своём имеют слабое представление об этих преданиях и их смысле, и мало кто был способен постигнуть, что пытался сказать учитель.

ние *ёкомэн* каждый день разыгрывается на *татами*. Другими словами, эта стратегия применяется в тот момент, когда вы сошлись с вашим противником, и используется в условиях марша. Это стратегия, которая искусно использует топографические условия и материалы. Таким образом [в *дзюдзюцу*] наша стратегия подразделяется на *дзёдан*, *тюдан*, *гэдан* и *кудэн*, но это следует передавать на практике [, так что здесь мы их оставляем].

[Говоря о] *кэнпо* (и вдаваясь в мелкие детали), [мы могли бы упомянуть, что, ] когда враг поднимает меч для *хассо*, отступая назад правой ногой и готовясь ударить вниз, то, если вы хорошо продумали принцип *суйгэцу*, вы можете нанести удар прямо в его центр, так что он не будет способен воспользоваться своим мечом. Кроме того, в *кэнпо* мы учимся отступать назад влево для *хассо*, то есть для возможности рубить влево вниз; мы изучаем *кэнпо* там, где мы рубим вправо, входя левой ногой; и также учимся наносить удар врагу, который находится у нас за спиной, с помощью поворота корпуса. Техники *ёкомэн ути* были объединены для изучения этих четырёх *кэнпо*.

### Кама

Схватить за плечо расслабившего-

ся и потерявшего бдительность воина легко, тогда как пытаться схватить его после начала битвы весьма трудно. Именно поэтому вы сначала [должны] ослепить врага, чтобы схватить его левой или правой рукой.

Когда враг делает захват вашего плеча, вам следует левой рукой пресечь его попытку ослепить вас, или, когда он тянет, уже схватив, вы должны воспользоваться его движением, чтобы ударить его в *мэн* правой рукой и в солнечное сплетение — левой; после чего бросьте его вправо-назад от него.

В этом *будзюцу* вы должны быть особо внимательными, чтобы полностью объединить сознание, тело и усилие. Сила есть единение сознания и тела, и таким образом они должны работать вместе.

Если враг успел захватить ваше плечо левой рукой и тянет, одновременно пытаюсь ударить в голову, следует тут же ударить его в *мэн* правым кулаком, отразить его правую руку своим левым кулаком, затем захватить его правое запястье обеими руками и, быстро шагая вперёд левой ногой и поворачиваясь, бросить врага на спину.

(Обычно левое - *ян*, правое - *инь*, но в движении все иначе.) Ещё в древности говорили, что боги передали *будзюцу* Императору, а он передал его

военачальникам.

Божественный урок заключён в той истине, что вся сила состоит из движения и покоя, свёртывания и развёртывания, разделения и соединения, и если это будет искренне отражено в вашей ежедневной практике воспитания тела, то тогда можно будет вести разговор о *будо*.

Когда враг начинает захват вашего плеча, вы должны двигаться с намерением диагонально разрубить его плечо из *хассо*, или нанести удар по его ноге. Когда он пытается рубить по вашему плечу из *хассо* или из *дайдзёдан*, вы должны увлечь его меч, ощущая<sup>1</sup> то самое плечо, которое является его мишенью, и или войти вперёд правой ногой, срубая его вниз, или шагнуть назад левой ногой, проваливая его.

В старину в *кэнпо* была тактика, согласно которой вы даёте врагу порезать вашу кожу, чтобы рассечь его плоть, или позволяете ему рассечь вашу плоть, чтобы разрубить его кости. Это была боевая техника, где приходилось оставаться спокойным даже под быстрыми взмахами его меча, рассекая плоть врага в тот самый момент, когда он режет вашу кожу. Однако сегодня мы порицаем даже жертвование своей кожей.

<sup>1</sup>Буквально - "увлечь... духом того самого плеча..."



Не должно быть позволено кому-либо порезать даже нашу кожу, потому что это, в конце концов, опасно и вредит телу. Следует победить врага, не допуская этого. То есть, когда вы управляете им с помощью вашего сознания, вы можете нанести ему поражение без вреда для вашего тела.

Нужно практиковать *будо* так, чтобы "управление" и "нанесение поражения" были одним и тем же. Техника рассечения плоти врага давая ему разрезать свою кожу - это техника мастера, и она не может использоваться всеми японцами. Во время войны опасно делать даже малые жертвы, хотя бы это и означало уничтожение врага. Настоящее *будзюцу* — победить врага, не теряя ни одного человека.

Победите врага, сохраняя безопасное и неуязвимое положение. Заставьте его подчиниться, не жертвуя и толикой себя. Это наиболее необходимый вывод для практики вашего *будо*.

Делая один этот шаг вперёд, вам нужно тренироваться до тех пор, пока у вас не исчезнут уязвимые места, которыми мог бы воспользоваться противник.

Итак, в то мгновение, когда противник захватил ваше плечо, ударьте его в лицо, шагните вперёд левой ногой, захватите его правое запястье и

поверните, затем резко опустите его вниз и вперёд; но всё это должно быть сделано работой *кокоро*. Когда сознание (*кокоро*) проявляется в вашем теле, всё происходит согласно *кокоро*. Здесь и сейчас мы тренируем тело, но плодом всех усилий является тренировка сознания или духа (*кокоро*).

Когда противник начинает захват вашего плеча и тянет, вы действуете в соответствии с этим его намерением (*кокоро*) и используя его, [по]даёте своё плечо. Всё это демонстрирует, что *будзюцу* — это выражение сознания. Постольку поскольку воля тянуть за плечо приходит в сознание или сердце (*кокоро*) врага, другой стороне необходимо уже осознавать это намерение (*кокоро*).

Повторяю, использовать сознание (*кокоро*), управляя противником так, чтобы он захватил ваше плечо, есть *будзюцу*, и, если вы понимаете это, победа над ним легка. Но понимания этого только умом (*кокоро*) недостаточно. Вам нужно понять и реализовать эту истину вашим телом. Именно это действительно может быть названо упражнением в *будзюцу*.

В *будзюцу* есть крики подобные "эй!", "йа!", "то!" или "ха!". Но это не

всё, криков должно быть столько же, сколько слов могут произнести японцы.

[В *киаи*] важно выбрасывать [голос] подобно оружию, так как *котодама* складывается из объединения голоса, сознания и ритма (выбора момента или импульса) и соединяет их с физическим телом во взаимодействии с *кокою* Вселенной. Когда вы начнёте объединять ваш голос, тело и *кокоро*, техники станут действенными. С объединением тела и души (*тамаси*) упражнение и полировка этой великой силы тем более осуществимы и становятся [истинной] практикой *будзюцу*.

Работая в этом направлении, вы сможете понять, как управлять ударом противника с помощью вашего меча. Великая сила (или дух) *будзюцу* простирается над местом тренировки и покрывает сердца (*кокоро*) и тела [тренирующихся]. Чем больше человек тренируется, тем больше накапливается этот дух, вы можете стать великим столпом *будзюцу*.

Вы должны всю свою душу и сердце посвятить тренировке, храня в сознании тот принцип, в котором, по милости *ками*, всё *ки будзюцу* соединяется с духами<sup>2</sup> Ягю Дзюбэя, Цука-

<sup>2</sup> Буквально — *ками*. Согласно синтоистским представлениям, умершие люди становятся *ками*; если речь идёт о выдающемся человеке, то после смерти он почитается отдельно под собственным именем. Например, посмертное имя Уэсиба Морихэя - Айки-но микото, что значит "Божество айки", его святилище Айки дзиндзя находится в Ивами, префектура Ибараки.

хара Бокудэн и [других] древних зна-  
токов и мастеров.

Вы должны объединиться со все-  
ленским *кокио* [и] упражняться каж-  
дый день, делая своё тело единым с  
этой "душой слов" которая была дана  
нам, человеческим существам. Так  
что в любой ситуации вы [можете] ру-  
бить с криком "эй!" и отражать с "йа!"  
и выходить из боя с "то!". На самом  
деле, только если двое обладают оди-  
наковым мастерством и решимостью  
и ни один не имеет уязвимых мест,  
они могут выйти из схватки с "то!",  
если же одна сторона имеет брешу,  
противник нанесёт удар с "эй! - йа!".

В средневековые противники всту-  
пали [в схватку] с "эй!" [и] "йа!", вы-  
ходили из неё с "то!", и со [следующи-  
ми] "эй! — йа!" она заканчивалась. Так  
они взаимно накапливали навык в не-  
имении *суки* (уязвимых мест).

Если вы сумели накопить некото-  
рый объём самоотверженной, непре-  
рывной практики, то, когда случится  
настоящий поединок, вы увидите вра-  
га поверженным ещё до того, как под-  
няли руку. Это [очень] интересно -  
уметь применять технику и бросать  
его как угодно. Вам следует трениро-  
ваться с верой, что, когда вы самоот-  
верженны, техники достигают своей  
цели.

*Мунэмото дори* (захват ворота спе-  
реди)

Как только враг захватил ваш во-  
рот, ударьте его в *мэн* правой рукой, а  
в его левую руку - левой рукой, затем  
сделайте глубокий шаг левой ногой  
прямо в его сторону и, толкая левым  
плечом, бросьте его, чувствуя с ним  
связь.

В принципе, быть схваченным за  
ворот - это то же самое, что быть ата-  
кованным уколom копья или тычком  
меча из *сэйган*.

Есть [две] возможности: когда за  
ворот захватили и тянут и когда тол-  
кают или бьют. В первом случае во  
время захвата нужно ввести *когоро*  
противника в себя и, таким образом  
управляя им, повернуть (изменить)  
свое тело. Когда он проводит удар,  
следует воспользоваться этим его на-  
мерением и шагнуть назад левой но-  
гой, повернуть корпус и бросить его  
от себя влево.

Когда он хватает ваш ворот и пы-  
тается тянуть, следует поддаться этой  
его попытке и двинуться вперёд, за-  
ставляя его усиливать захват и тя-  
нуть ещё больше, затем бросить его  
перед собой. Вы бросаете его, извле-  
кая преимущество из незащищённого  
положения, образовавшегося при  
подготовке к захвату из-за концент-  
рации его силы на вашем воротe.

*Тэкуби-о цунами кото* (захват запяс-  
тий)

Истинное (*когоро*) объединение  
рук, ног и *коси* (бёдер) - это самое не-  
обходимое для защиты вашего созна-  
ния (*когоро*) и тела. Здесь это особен-  
но наглядно, потому что вы ведёте  
других людей и вас ведут именно за  
руки. Одна рука ведёт, а другая броса-  
ет врага. Вам нужно это понять на са-  
мом деле. Когда враг хочет тянуть,  
вам первым следует вызвать в нём на-  
мерение (*когоро*) тянуть и затем за-  
ставить его попытаться осуществить  
это.

Как только ваше *будзюцу* прибли-  
зится к совершенству, вы сможете оп-  
ределять неудовлетворительные мес-  
та [противника], *суки*, даже раньше  
его, и сможете применять ваши тех-  
ники, как если бы вы заполняли в нём  
какой-то недостаток.

Миюкихимэ-но микото, дочь Су-  
саноо-но микото очень поощряла бу и  
вокруг неё поэтому собралось много  
героев. Подозревая, что, окружённая  
этими воинами, она может затеять  
что-то, другие боги послали отряд не-  
бесных солдат. Но, не имея намере-  
ния сражаться с этим войском, она  
открыла замковые ворота, впустила  
солдат внутрь и, оказав им самый тёп-  
лый приём, заключила [с ними] мир.

Истинным *будо* занимаются не

только для того, чтобы уничтожить врага, оно также должно заставлять его охотно и по собственной воле отказаться от духа (*сэйсин*) противостояния вам.

Истинное *будо* создано ради "установления мира". Упражняйтесь каждый день так, чтобы установить мир между этим духом [*будо*] и всеми вещами, явленными на лице земли.

Если ваш противник начинает захватывать ваше запястье, шагните назад левой ногой и ведите его с помощью руки, которую он стремится схватить, а другой рукой нанесите удар по его шее.

В Китае считают, что если что-то умирает, то [просто] прекращает существовать, тогда как в Японии верят, что если что-то и умирает, то, исчезая, не перестаёт жить. Вам нужно быть решительными, чтобы осуществить до конца ваше первоначальное намерение. Кроме того, тому, кто занимается воинским искусством (*будзюцу*), нужно прийти к пониманию принципа *икидоси* ("потока жизни"). В японском воинском искусстве заложены все учения Вселенной. Например, даже если вы окружены бесчисленными копьями, следует смотреть на них, как на копье одного человека, когда они делают выпад. Ошибочно использовать столбы, деревья или кусты в качестве щита, как этот делали

воины прошлого. Стойте прямо перед приближающимся врагом, используя в качестве щита его намерение (*кокоро*) [атаковать]; войдите в центр ударяющих копий и, используя принцип "поворот корпуса" (*тэнкан*), без всякого беспокорства вырвитесь на свободу из их окружения. Так, даже в полном окружении врагов, вы должны двигаться на них, образуя неуязвимую позицию, основанную на принципе **ИРИМИ ТЭНКАН**.

Есть старое китайское изречение, гласящее, что следует желать умереть ради людей, которые по настоящему понимают вас. Но это иностранная, а не японская мысль. Она может быть истинной в Китае, но в Японии тело человека принадлежит ему и в то же самое время не только ему. Оно было дано богами, и это то же самое, что сказать, что оно принадлежит Императору. Поскольку оно принадлежит императору, нельзя просто эгоистично убить себя, как заблагорассудится. Следовательно, смерть за того, кто понимает вас, противоречит национальной японской идее и является фактом китайского мышления, которое пришло в Японию вместе с конфуцианством.

Следует отдать свой долг императору со всей искренностью, даже если другие люди не знают об этом. Следовательно, пока работает хотя бы одна

рука, к ней нужно относиться с заботой [как к собственности Императора]. Даже такой небольшой урок заключён в японском *будзюцу*.

Поскольку победить врага - это [метод] тренировки воинского искусства, следует практиковать воплощение предыдущих рассуждений и истин. Сражайтесь с множеством врагов так, как если бы они были одним человеком, и обращайтесь с одним так, как если бы их было много; именно так вы должны вести схватку. Входите так, чтобы без единого *суки* сделать один [принцип] подходящим десяти тысячам [возможностей]. Цель тренировки - не зарубить друг друга, [истинная] практика *будзюцу* в том, чтобы управлять Вселенной.

Необходимо созидать в себе искренний - то есть без единого *суки* в сознании или теле - Дух Ямато и учиться побеждать врага духом (*кокоро*), используя верный принцип *ай-ки* **ИРИМИ ТЭНКАН**, независимо от того, наносит ли враг удар из *дзэдан*, *тюдан* или *гэдан*, спереди или сзади, справа или слева. Неважно, какой ужасный катаклизм может произойти, даже если весь мир ополчится на вас, этой духовной техники достаточно, чтобы выжить. Никогда не теряйте [ваш] дух (*кокоро*)!

Созидайте божественный (*ками*) ум в земном теле человека. Как свет,

пронзающий темноту, вы должны подвергать [себя] дисциплине, со всё углубляющейся *кэйко*.

В одном древнем тексте, написанном, чтобы сохранить тайные основы *будзюцу*, сказано, что *будзюцу* должно стать подобным солнечному свету. "Когда дверь (*фусума*) открыта, кто может сказать, когда он погаснет?" Но я не согласен. Этот свет должен быть способен сиять сквозь *фусума*, стену, скалу или что угодно! Иначе ошибочно называть его японским *будзюцу*.

### **Усиро вадза (техники при нападении сзади)**

*Усиро дари* требует упражняться в *будзюцу* до тех пор, пока ваше тело, душа (*тамаси*) и пять чувств не будут действовать как одно целостное существо. Цель этого - использовать интуицию, помещая сознание сзади. Когда бы враг не пытался захватить вас сзади, вам следует открыть во всём вашем теле окно духа (*кокоро*), глаза которого могут смотреть даже назад. В ответ на эту неожиданную атаку ваша спина должна двигаться мгновенно и мощно при единстве души и тела.

Захват сзади очень опасен даже для того, кто атакует. Это происходит потому, что при неожиданном нападении велик шанс, что собственное сознание (*кокоро*) нападающего осталось где-то незащищённым. Вследствие чего он, не ожидая этого, может быть побеждён. Об этом следует забыть особо. Даже если ваш противник стоит к вам спиной, то, если его искусство превосходит ваше, дух *будзюцу* всегда будет наполнять его тело и в том числе спину, и будет опасно [для вас атаковать его]. Если вас хватают сзади, поверните корпус вправо или влево и тут же атакуйте. [Чтобы выполнить это] необходимо накапливать опыт тренировок до тех пор, пока вы не сможете выводить нападающего из равновесия, поворачивая корпус. Эти техники предназначены для развития мощной силы интуиции. Спина человека устроена так, что в *будзюцу* она может двигаться духом. Вот почему вам следует усердно тренироваться каждый день, делая интуицию более острой. Когда это осуществится, при попытке врага захватить сзади вы победите его, просто шагнув вперёд.

### **Усиро эра (ворота сзади)**

При захвате вашего ворота сзади привлекается тот же принцип, что и при попытке стоящего сзади врага ударить вас мечом сверху вниз из *дзёдан*. Для женщины это то же самое,

как если бы её тянули вниз за волосы. Когда вас схватили сзади за ворот, тут же повернитесь и ударьте нападающего в лицо, или *мэн* и *суйгэцу*, с целью смутить его дух и открыть в его духе окно. В любой схватке, где враг нападает сзади, тут же разверните (*тэнкан*) к нему корпус и смените стойку, нанося удар в правую (или левую) сторону его головы. Или, вращая корпус, войдите прямо ему за спину и атакуйте справа сзади. Тренируйтесь для придания силы и целостности движению ваших бёдер. Если в *усиро дори*, когда вы наносите удар в *мэн* противника, он хватается за руку, тут же поверните корпус, отшагивая назад левой ногой, и бросьте его рубящим движением вправо или, отшагивая назад правой ногой, влево от него.

Предыдущее объяснение охватывает только малую часть возможных здесь техник, но, поскольку число страниц в этой книге ограничено, подробности каждой техники и стоящие за ними тайны *хэйдо* (*сэндо*) проявятся в надлежащее время при непосредственной практике.

***ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЁМОВ  
И ИЛЛЮСТРАЦИИ***

**Сувари вадза****(техники в положении сидя)****Сёмэн (спереди или в лицо)**

1. *Си* (*хакама* чёрного цвета): Бьёт *укэ* в лицо правой рукой, а левую выбрасывает к его подмышке, одновременно приподнимаясь (поднимая *коси*) [в положение *кидза*].

*Укэ* (*хакама* белого цвета): Правой рукой блокирует удар.

*Си*: Одновременно с захватом руки противника двигается немного вперёд левым коленом и, опуская вниз правую руку, придавливает локоть *укэ* левой рукой.



2. *Укэ*: Бьёт правой рукой и одновременно наносит удар левым кулаком.

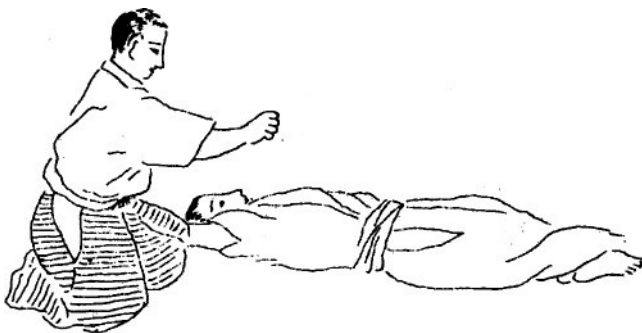
*Си*: Принимает удар противника правой рукой, отступая вправо назад, и, захватив левой рукой локоть *укэ*, прижимает его вниз-вправо от себя.



**Ёкомэн ([удар] в боковую сторону головы)**

3. *Укэ*: Правой рукой атакует ёкомэн партнёра.

*Си*: Решительно движется левым коленом влево, одновременно пресекая удар правой руки *укэ* своей левой рукой, и срубает вниз ёкомэн противника ударом правой руки.



### ***Ката (плечо)***

4. *Укэ*: Хватает левое плечо противника правой рукой.

*Си*: Бьёт правой рукой в *сёмэн* (лицо), а левой - в локоть. Делая это, *си* шагает вперёд левым коленом, и, захватив правую кисть *укэ* правой рукой, опускает вперёд и вниз.





### *Содэ (рукав)*

5. *Укэ*: Хватает партнёра за левый рукав правой рукой.

*Си*: Одновременно с захватом [*укэ*] бьёт в *сёмэн* правой рукой и движется наискось влево, сбивая левой рукой правый локоть *укэ* вниз.





6. *Укэ*: Лево́й рукой хвата́ет *ай-тэ* за пра́вый рука́в, а пра́вой - наноси́т уда́р.

*Си*: При́нима́ет бы́ющую пра́вую ру́ку пра́вой ру́кой и, одновре́менно с тем, ка́к [его́ пра́вое ко́лено] ка́са́ется [тата́ми, про́двину́вшись не́много впра́во], ле́вой ру́кой бро́сает *укэ* в по́ложе-ние ли́цом вве́рх.





### ***Рёсодэ (оба рукава)***

7. Укэ: Держит *айтэ* за оба рукава.

*Си*: Бьёт в *сёмэн* (лицо) правой рукой, а левой - в правый локоть противника, захватывает правую кисть *укэ* правой рукой и бросает вперёд. (То же самое, что 4. )





### **Мунэ (грудь)**

8. *Укэ*: Хватает *айтэ* за одежду на груди.

*Си*: Вставая на пальцы ног [в положение *кидза*], бьёт правой рукой в *мэн* (лицо или голову), одновременно движется вперёд левым коленом и раскрывает<sup>1</sup> корпус вправо.



<sup>1</sup> "Раскрытие корпуса" — термин японских боевых искусств. Обозначает такой поворот корпуса, когда ось вращения проходит через одну из его сторон, то есть поворот на одной ноге или колене.

9. *Укэ*: Захватывает левой рукой ворот *айтэ* и бьёт правой.

*Си*: Бьёт правой рукой снаружи внутрь, принимает и захватывает атакующую [правую руку], левой рукой захватывает руку [державшую] его возле горла, [затем], скрестив руки противника, бросает вперёд и вниз.



10. ([*Си* также может] перенести правую руку через вытянутую левую руку *укэ* и схватить правую руку *укэ*, атакующую в *мэн* [как в 9], затем ударить в корпус; или, [пользуясь пойманной рукой] как рычагом, надавить правым локтем *укэ* на его собственный выпрямленный левый локоть.)





### **Кубисимэ (удушение)**

11. *Укэ*: Хватает *айтэ* за отвороты одежды обеими руками накрест (правая рука сверху).

*Си*: Отступив назад правым коленом и ударив в *мэн* (лицо), просовывает левую руку снизу и, помещая её поверх левой руки *укэ*, поворачивает ею голову *укэ* снизу [под подбородком], а правой рукой -сверху.



12. *Укэ*: Как выше [в 11, но хватает только одной левой рукой].

*Си*: Просунув левую руку снизу, прижимает *укэ*, сделав рубящее движение вниз от его левого плеча к своему правому боку.



13. *Укэ*: Хватает, как прежде и поворачивает [кисти, пытаясь задуть]

*Си*: Бьёт в *мэн* правой рукой, просовывает левую руку [между вытянутых рук *укэ*] и срубает вниз левое плечо противника.





14. Укэ: Так же.

Си: Накладывает левую руку  
[. просунув её между рук, ] поверх  
левой руки укэ, хватает своё [ле-  
вое] запястье правой рукой.



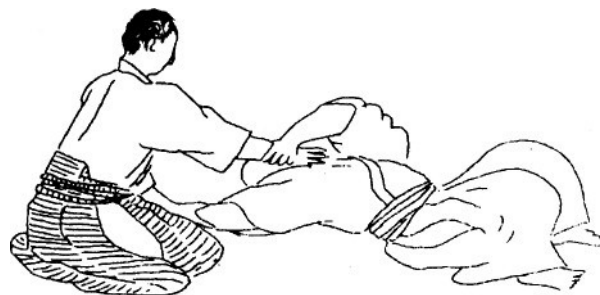




### **Тэ (рука)**

15. *Укэ*: Хватает обеими руками обе руки партнёра [*рётэдори*].

*Си*: Поворачивая ладони внутрь, так чтобы кисти были в вертикальном положении, а большие пальцы видны, направляет силу в кончики пальцев и отталкивает *укэ* прямо [назад]. При броске влево правая рука должна быть вытянута больше [и наоборот].





16. Укэ: Так же.

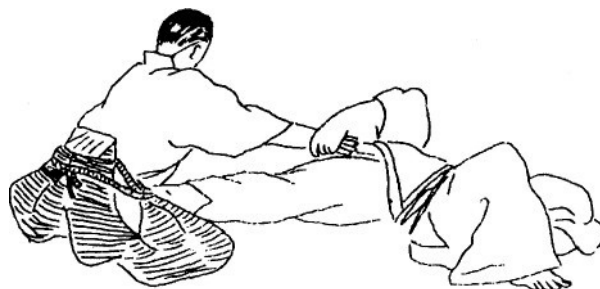
*Си:* Направляя силу в пальцы и поднимая их таким способом, чтобы укэ подался [к нему], шагает вперёд правым коленом и бросает через голову за спину.





17. Укэ: Так же.

Си: Опускает левую руку вниз,  
а правую вытягивает к левому  
плечу укэ и прижимает его к *та-*  
*тами*.



18. *Укэ*: [Хватая] тем же способом, что прежде, толкает вниз в направлении коленей *си*.

*Си*: Прижимает правую руку к правому колену и отводит [его] назад, одновременно [, продолжая это движение кудзуси, ] опускает на правое колено левую руку *укэ*, освобождает правую руку и бьёт в *мэн*.



19. *Укэ*: Хватает противника за руки обеими руками и толкает.

*Си*: Отступая назад правым коленом и поворачивая ладони вверх, провожает *укэ* вправо.





20. Укэ: Так же.

Си: С силой накладывает правую руку на правый локоть противника, надавливая, [выдёргивает левую руку и наносит удар в мэн, опрокидывая его [назад вправо от укэ].





21. Укэ: Так же.  
 Си: Повернув ладони вверх,  
 выбрасывает их прямо вперёд и  
 бросает влево [или вправо] от укэ.





22. Укэ: Так же.

*Си:* Поместив правую руку поверх правой руки укэ, проскальзывает к правому боку укэ, освобождая [левую руку] от захвата правой руки укэ. Затем, отступая назад по кругу правым коленом, *си* хватает укэ за левый рукав, и [тянет, вынуждая сделать укэми вперед, ] затем прижимает [левую руку укэ к его лицу].





### *Ханмихантати*

23. *Укэ*: Приближаясь справа от *си*, хватает его правую руку левой рукой и наносит удар правым кулаком.

*Си*: Двигаясь правым коленом в том направлении, куда его тянут, поднимает правую руку наискось [к центру корпуса] и, схватив левое запястье *укэ*, поднимает его над головой. Держа руки как будто они приклеены к голове, *си* поворачивается влево, бросает и прижимает.







24. *Укэ*: Хватает противника левой рукой справа.

*Си*: Заходит за спину *укэ* правым коленом и правым локтем сбивает вниз левое колено противника. [Затем] захватив левой рукой левую лодыжку *укэ*, контролирует.





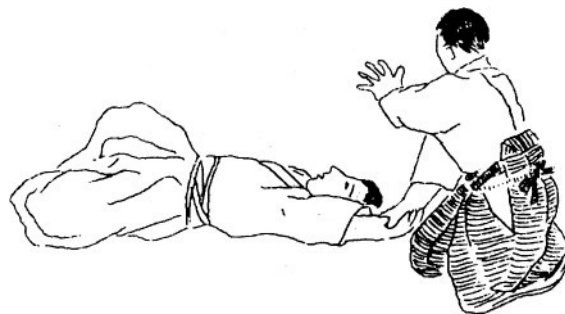
25. *Укэ*: Хватая *си* за правую руку, как прежде, бьёт [правой рукой].

*Си*: В момент удара шагает правым коленом вперёд влево и выбрасывает правую руку вперёд и вправо вниз.



26. *Укэ*: Так же, как выше [в 25].

*Си*: Протолкнув правую руку за спину *укэ* справа от него и шагнув туда же правым коленом, подбивает вперёд [стоящую спереди] левую ногу *укэ* левой рукой.





27. *Укэ*: Так же, как выше.  
*Си*: Ведёт правую руку вверх и за голову и, перенеся её позади себя справа налево, бросает влево вперёд от себя.





28. Укэ: Так же.

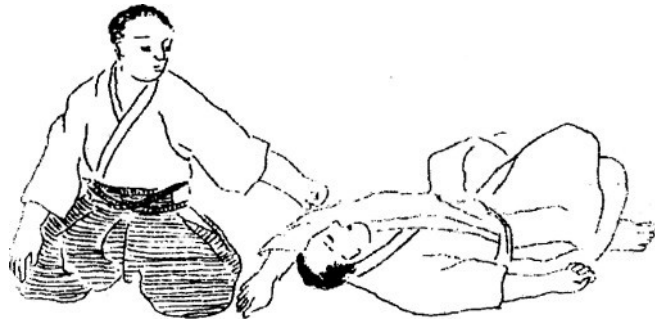
Си: Занося правую руку вверх, одновременно выставляет правую ногу вперёд вправо и, продвигаясь немного в этом направлении, захватывает левой рукой левое запястье укэ; вставая, поворачивается, бросая влево.





29. *Укэ*: Хватает противника за оба запястья спереди.

*Си*: Встаёт на пальцы ног [в положение *кидза*] с ладонями обращёнными внутрь и, вытягивая *укэ* к себе и вверх, шагает наискось вперёд правой ногой, бросая через голову за спину.





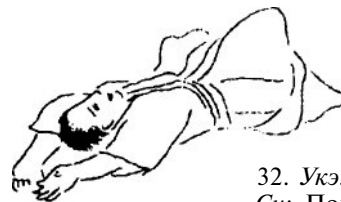
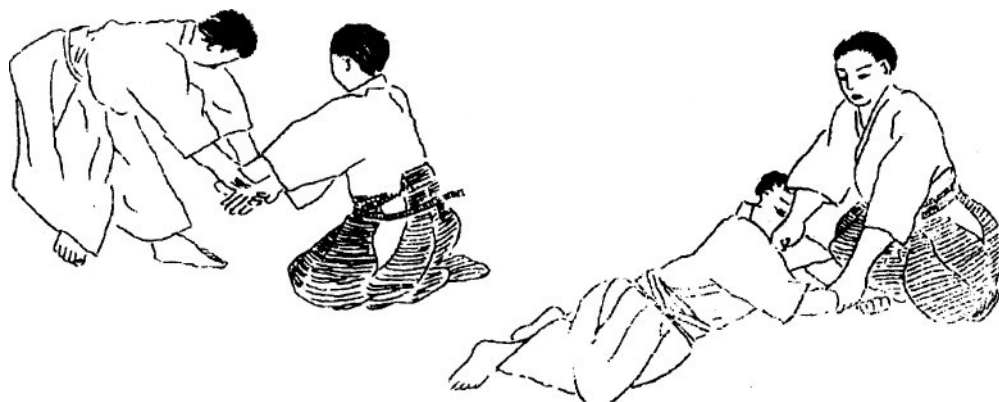
30. *Укэ*: Так же.

*Си*: Продвинувшись немного вперёд правым коленом, захватывает левой рукой левую лодыжку противника а правой - его левое колено; толкает и прижимает. (Вместо захвата в колено можно ударить и после прижать).



31. Укэ: Так же, как выше.

Си: Захватывает левой рукой левое запястье атакующего и тянет [от себя] влево, [двигаясь вперёд правым коленом]. Затем, освободив правую руку, бьёт в лицо.



32. Укэ: Так же.

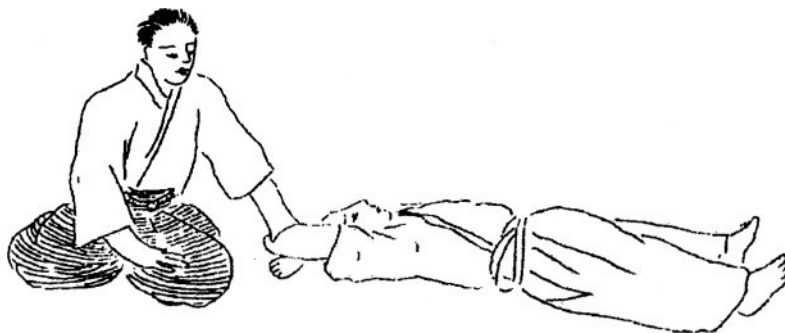
Си: Поднимает обе руки ладонями внутрь, вставая на левую ногу [в положение *татэхидза*], затем шагает вперёд между ног укэ, опускает руки, начиная с правой, и бросает через голову за спину.





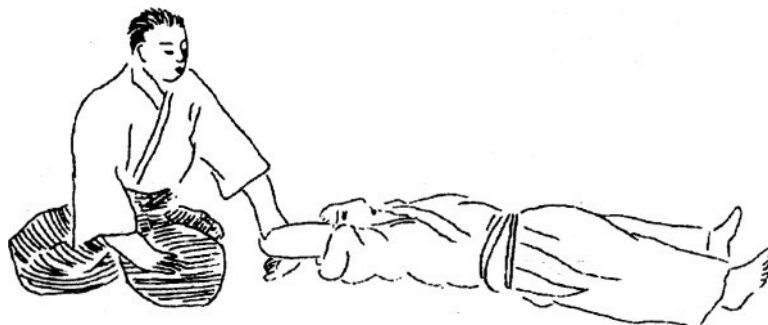
33. *Укэ*: Так же, как выше.

*Си*: Накладывая левую руку поверх левой руки *укэ*, проскальзывает к его левому боку, чтобы освободить правую руку. Затем, ударив кулаком в корпус, он тянет *[укэ]* за правый рукав, рубит [вниз и] бросает.



34. Укэ: Так же, как выше.

Си: Ведёт левую руку влево вниз от себя и, направляя силу в правую ладонь, выбрасывает её в направлении левого плеча противника; [затем, ] двигаясь вперёд правой ногой [и поворачиваясь], рубит вниз и бросает наискось влево.

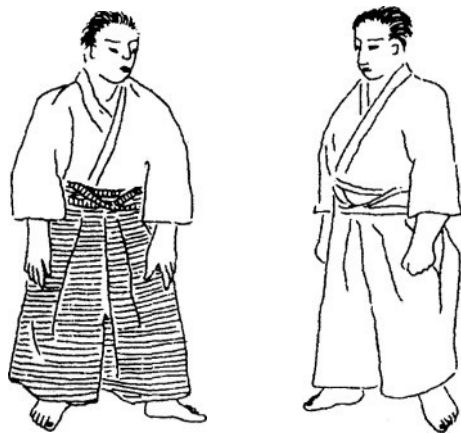




35. *Укэ*: Так же, как выше.

*Си*: Одновременно хватает левую руку противника левой рукой и вытягивает правой, поднимает их к голове, ставит правую ногу на стопу, а левую - на пальцы. [Затем] *си* поворачивается, вставая, и, продолжая поворачиваться, бросает назад.





### ***Тати вадза* (Техники в положении стоя)**

#### ***Сёмэн***

36. *Си*: Наносит удар правой *тэ-гатана* (рукой-мечом), а левую руку выбрасывает к правой подмышке противника.

*Укэ*: Принимает эту атаку правой рукой.

*Си*: Подшагивая вперёд правой ногой и входя левой, хватает правый локоть *укэ* своей левой рукой. (Вы должны направить силу в кончики пальцев.)



37. Укэ: Бьёт правой рукой.

Си: Во время замаха укэ принимает атаку [правой рукой] с ощущением входа. Затем, схватив правую руку укэ, си раскрывает корпус, отступая правой ногой назад, и тянет [укэ] вниз.





38. *Укэ*: Бьёт правой рукой.

*Си*: Уводя правую ногу [назад] по кругу, срубает вниз руку противника своей левой рукой, [затем] бьёт в *мэн* правой. Перехватывая правое запястье *укэ*, *си* вытягивает левую руку поперёк его шеи спереди и бросает.

[На первой иллюстрации — только исходное положение *аи камаэ*]





39. Укэ: Так же.

Си: Уводя правую ногу, срубает вниз руку противника [как и прежде], и, снова входя правой ногой, толкает противника в подбородок правой рукой.





40. *Укэ*: Так же, как выше.

*Си*: Делает большой шаг левой ногой за спину и, рубя правой рукой вниз по шее противника, бросает его лицом вперёд.

(Также эффективно ещё потянуть *укэ* за правую руку или рукав левой рукой)





41. *Укэ*: Так же [т. е. *сёмэн ути* правой рукой].

*Си*: Блокируя (принимая) правой рукой, делает один шаг вперёд левой ногой и бьёт левой рукой противника в рёбра.



### ***Ёкомэн***

42. *Укэ*: Бьёт в *ёкомэн* правой рукой.

*Си*: Шагая левой ногой вперёд влево, срубает и хватает левой рукой [бьющую] руку *укэ*, затем правой рукой рубит вниз по шее противника.

[На первой иллюстрации - только исходное положение]





43. Укэ: Так же, как выше.  
 Си: В момент замаха [укэ] ша-  
 гает вперёд правой ногой, затем  
 левой ногой шагает за спиной укэ  
 к его правому [боку], толкая его в  
 подбородок левой рукой.





44. Укэ: Так же.  
 Си: Принимая атаку левой  
 рукой и отшагивая левой но-  
 гой, бьёт в *мэн* правой рукой.  
 Затем, схватив правую руку  
 противника обеими руками,  
*си* глубоко входит левой ногой  
 и, [повернувшись], бросает  
 его, шагая вперёд правой но-  
 гой.

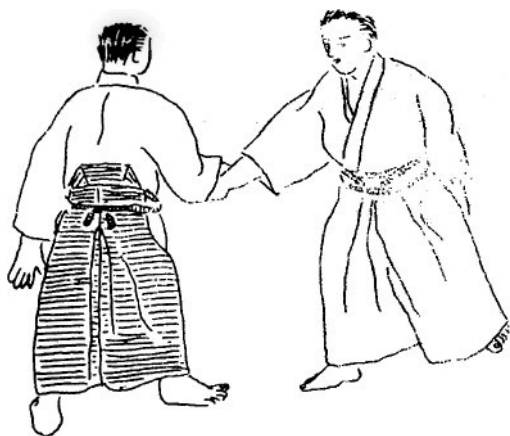




45. Укэ: Так же [ёкомэн ути правой рукой].

Си: Отступая [назад] правой ногой, принимает [атаку] левой рукой, снова уводит правую ногу за спину, поворачивается под рукой и бросает, как в предыдущем катта [44].





46. Укэ: Так же.

*Си:* Отступает назад левой ногой и срубает [удар] правой рукой, затем, шагая левой ногой за спину укэ, захватывает его правое запястье снизу правой рукой, а левой рукой зажимает шею противника в левой подмышке.

(Или [, как на иллюстрации внизу, *си* может] захватить правую руку противника правой рукой, завернуть [её] вперёд и затем [пере]хватить её, перенеся левую руку позади укэ. [Освободившейся теперь] правой рукой [он может] надавить на локоть правой руки противника [, прижимая её к лицу укэ].



47. Укэ: Так же.

*Си:* Отступая назад левой ногой, опускается на левое колено и наносит удар в левую подмышку [бок] противника правой рукой; затем левой рукой хватается укэ за правый рукав и тянет, чтобы бросить.



48. Укэ: Так же, как выше.

*Си:* Двигается влево, шагая левой ногой и входя за спину укэ в положении *ханжи* (пол-тела), бросает влево обеими руками.



### **Ката (плечо)**

49. *Укэ*: Хватает *айтэ* правой рукой за левое плечо и тянет.

*Си*: Бьёт в *мэн* правой рукой и, схватив правую кисть *укэ*, шагает левой ногой, так чтобы толкнуть наружу левым плечом. Затем, захватив правый локоть противника левой рукой, прижимает перед собой.



50. *Укэ*: Хватает *си* за правое плечо левой рукой.

*Си*: Подшагнув вперёд левой ногой, правой - входит противнику за спину, выставляя правый локоть напротив его шеи.



51. *Укэ*: Хватает *айтэ* за правое плечо левой рукой и бьёт [*в мэн*/правой рукой].

*Си*: Принимая [удар] левой рукой и шагая вперёд между ног противника, низко наклоняется и бросает себе за спину.

[На иллюстрации вверху слева — *атэми си* в лицо *укэ*]







52. *Укэ*: Левой рукой хватает за правое плечо и бьёт в *ёкомэн* правой.

*Си*: Принимает удар левой рукой, а правой — бьёт в *мэн*. Затем, схватив обеими руками правую руку противника, проходит под ней, шагая левой ногой, и бросает его перед собой.



53. *Укэ*: Держит *айтэ* за правое плечо левой рукой.

*Си*: Захватывает правой рукой правую руку *укэ* и бьёт его в *мэн* левой рукой; затем шагает левой ногой вперёд, поворачивается под [рукой *укэ*] так, чтобы положить её на собственное правое плечо, хватает *укэ* сзади за ворот левой рукой и тянет.



54. Исполняется техника 53, но после захвата за ворот бросьте его, отступая левой ногой назад.





55. Укэ: Схватив так же, теперь бьёт правой рукой.

Си: Двигаясь правой ногой к правому боку укэ [т. е. от себя влево], ловит его правый локоть [левой рукой] и, толкая правой рукой в подбородок, бросает.





56. Укэ: Нападает так же, как прежде.

Си: Принимает левой рукой, перехватывает [бьющую руку] правой рукой и, делая один шаг левой ногой вперёд, ведёт правую руку вправо назад от себя. Затем, освободив правую руку, обхватывает ею шею противника и входит ему за спину, бросая перед собой.





57. Укэ: Так же, как прежде.

Си: Принимая удар левой рукой и одновременно шагая левой ногой далеко назад, выставляет вперед правое плечо и опускается на левое колено. Затем, потянув левой рукой, он бросает [укэ] вперед [, подсекая правую ногу укэ своей правой рукой].



58. Укэ: Так же.

Си: Ударив правой рукой в мэн  
и захватив левой рукой правую  
руку укэ, уводит левую ногу на-  
зад по кругу и поворачивается  
[лицом] назад.





59. *Укэ*: Хватает так же [левой рукой за правое плечо], но теперь тянет к себе и бьёт правой рукой.

*Си*: Нанося удар в *мэн* левой рукой, входит к левому боку противника, шагая правой ногой. Затем, поворачиваясь вправо, он вытягивает правую руку перед *укэ* и входит ему за спину правой ногой, бросая его вправо назад.



Примечание: Входите под левую руку *укэ*.



60. *Укэ*: Нападает так же.

*Си*: Входя правой ногой, наклоняется при этом так, чтобы только верхняя половина корпуса оказалась под левой подмышкой противника; затем, схватив *укэ* за *оби* (пояс) слева от себя [справа сзади от *укэ*], *си* толкает *укэ* в *косу* (в бедро) правой рукой, бросая влево назад [от себя]. (Здесь также можно шагнуть вперёд левой ногой и войти под правой подмышкой противника.)







### **Содэ (рукав)**

61. *Укэ*: Хватает *айтэ* левой рукой за правый рукав и тянет.

*Си*: Двигается в том направлении, куда его тянут, толкая вверх [левый] локоть *укэ* обеими *тэганана*. Затем, схватив левой рукой левую кисть противника, входит правой ногой вперёд и правой рукой срубает вниз [левый] локоть [*укэ*].



62. *Укэ*: Лево́й рукой хватает *айтэ* за правый рукав и затем атакует в *мэн* правой рукой.

*Си*: Круговым движением правой руки изнутри наружу хватает левый рукав противника и, отшагнув правой ногой по кругу назад, опускается на правое колено.

[Хотя об этом не говорится явно, по иллюстрации очевидно, что перед тем, как увести назад по кругу правую ногу, *си* вошёл левой ногой справа от *укэ*.]





63. *Укэ*: Так же [хватает и бьёт].

*Си*: Принимает правой рукой и, продолжая это движение, обёртывает [правой рукой *укэ* его левую руку через верх]. Затем *си* одновременно тянет за левый рукав *укэ* левой рукой и, отшагивая назад правой ногой, опускается на правое колено, что приводит к падению [*укэ*].



64. Укэ: Так же.

*Си:* Шагает левой ногой влево, принимая удар правой рукой; направляет силу в кончики пальцев и вытягивает правую руку напротив шеи укэ. [Затем, ] обхватывая [шею укэ правой рукой] ладонью наружу, *си* хватает и тянет укэ сзади за ворот левой рукой и снова входит правой ногой укэ за спину. [Этот последний шаг не проиллюстрирован.]

(Или, приняв атаку правой рукой, но не имея возможности сделать вход правой ногой, *си* тянет левой рукой за левый рукав укэ и бросает позади его правой ногой.)





65. *Укэ*: Хватая *си* левой рукой за правый рукав, правой рукой бьёт [в лицо].

*Си*: Вкладывая силу в *коси* (бёдра), отшагивает назад правой ногой. Затем захваченной [за рукав] правой рукой прижимает вниз бьющую руку противника, левой рукой хватает противника за правый рукав и тянет.

66. *Укэ*: Хватает *айтэ* левой рукой за правый рукав.

*Си*: Входит правой ногой за спину *укэ* [слева от него], бьёт в лицо правым локтем, захватывая [правую] руку противника своей левой.





67. Укэ: Нападает, как прежде.

Си: Одновременно накладывает правую руку на руку /укэ/ сверху и поворачивается круто назад, отшагивая левой ногой. После чего он ещё раз отшагивает назад правой ногой.

(Примечание: На иллюстрации вверху справа показан глубокий шаг [назад] левой ногой.)





68. *Укэ*: Нападая тем же способом, что и прежде, *укэ* теперь также тянет к себе.

*Си*: Если его тянут, *си* должен шагнуть вперёд правой ногой и ударить противника правой рукой в грудь. Затем, подняв правую руку под левой подмышкой *укэ* и схватив его левой рукой сзади за ворот, он бьёт его правой рукой в корпус (*до*), а правой ногой — в солнечное сплетение (*мидзути*) и толкает.

(Можно также отшагнуть левой ногой назад [, как на второй иллюстрации, и бросить, как на последней].)

[Примечание: Первая иллюстрация сверху слева изображает только исходную *камаэ*, первая техника не проиллюстрирована.]





69. *Укэ*: Так же.

*Си*: Шагая правой ногой, двигает корпус наружу вправо, наносит удар в лицо противника левой рукой, накладывает правую руку на атакующую [левую] руку [*укэ*], проходит под ней и, левой рукой захватив локоть, толкает вперёд.

(Будет эффективно, если в этой технике сделать решительный вход без вращения под атакующей [левой рукой], с ударом рукой в пах или по колену сзади. [Но] это значит, что вы должны низко опустить голову.)





70. *Укэ*: Так же хватает [, но уже другой рукой, ] и тянет.

*Си*: Подшагивает за спину *укэ* правой ногой одновременно [с его атакой] и, нанося удар правой рукой в *мэн*, снова входит правой ногой глубоко за спину противника.

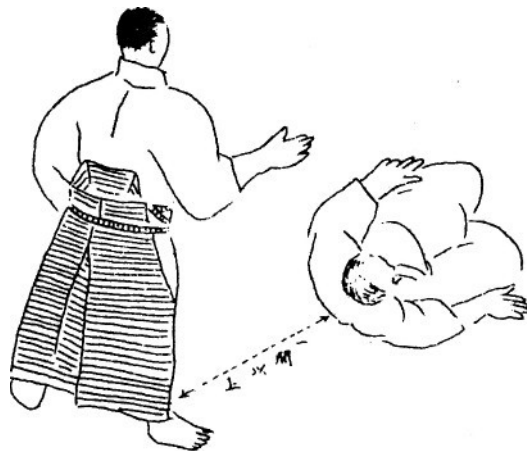




71. *Укэ*: Нападает так же, как в 70.

*Си*: Освобождается], шагая вперёд левой ногой и, проходя под рукой *укэ*, бьёт его правой рукой в подмышку (*ваки*), а левую упирает в его бедро (*коси*). Затем он входит правой ногой перед противником.

Примечание: Иллюстрация внизу справа. [Расстояние] должно быть более 2 метров.



72. *Укэ*: Левой рукой хватает правый рукав *си*, а правой - наносит тычковый удар.

*Си*: Отшагивает далеко назад левой ногой и правой рукой сверху "подвешивает" [левый] локоть *укэ*.

Примечание: На последней иллюстрации изображён шаг назад левой ногой.





73. *Укэ*: Хватает *си* левой рукой за правый рукав и бьёт правым кулаком.

*Си*: Наступает правой ногой на левую ногу *укэ*, переносит правую руку снаружи и сверху вниз на [левый] локоть *укэ* и отшагивает левой ногой назад.





74. Укэ: Так же.

Си: Перехватывает бьющую руку левой рукой и, выталкивая своё правое плечо, кладет на него пойманную руку, так чтобы рука противника, которая удерживает его рукав, оказалась [зажатой] поперёк его спины. Затем толкает правым плечом вперёд под таким углом, чтобы он [мог] бросить.

75. Укэ: Так же.

Си: Круговым движением правой руки изнутри наружу хватает [левый] рукав противника. [Затем, поставив] правую ногу позади укэ, он снова входит другой ногой и толкает укэ в подбородок левой рукой.





76. Укэ: Так же.

Си: Бьёт в корпус (до) левой рукой и, отшагивая назад правой ногой, быстро поднимает изнутри по кругу правую руку, чтобы схватить и потянуть противника за левый рукав.

([Если, ] схватив противника за рукав, шагнуть вперёд левой ногой, получится и *коси нагэ*, [но для этого надо] низко нагнуться и поставить левую ногу между стоп укэ.)





### ***Ката (плечи)***

77. *Укэ*: Хватает *айтэ* обеими руками за оба плеча.

*Си*: Бьёт левой рукой в лицо и входит правой стопой, развёрнутой наружу [шаг *томоэ*]. Затем, проталкивая верхнюю половину корпуса прямо вперёд и вверх под руками противника, *си* входит левой ногой за спину *укэ* и атакует локтем живот или бок противника.





78. *Укэ*: Хватает *айтэ* за оба плеча и тянет к себе.

*Си*: Немедленно бьёт в лицо. Одновременно поднимает обе руки снаружи и опускает их поверх рук *укэ* к его центру и низко наклоняется; шагая правой ногой вперёд между ног противника, он подхватывает правую ногу *укэ* и подбрасывает её вверх [и себе за спину].





79. Укэ: Так же.

*Си:* Быстро входя правой ногой за спину укэ, а левой - перед ним, *си* одновременно переносит правую руку снаружи поверх [вытянутых] рук укэ и толкает его поперёк шеи, затем в завершение хватает укэ спереди за *оби*.





80. *Укэ*: Так же.

*Си*: Наносит удар в *мэн* правой рукой и уводит далеко наружу [левое] плечо, входя левой ногой [вправо] назад от *укэ*. Ныряя под [правую] руку [*укэ*], он атакует его в подбородок [снизу], толкая его назад, и входит правой ногой за спину.



**Тэ (руки), катпаттэ (одна рука)**

81. *Укэ*: Хватает *си* за правое запястье и наносит ему удар.

*Си*: Направив силу в место захвата, очень быстро входит левой ногой за спину *укэ* и одновременно поднимает правую руку [в направлении лица *укэ*]. Затем он снова входит, но уже правой ногой [для броска].





82. *Укэ*: Так же.  
*Си*: В тот самый момент, когда его хватают, отступает правой ногой далеко назад и бьёт *укэ* в рёбра левой рукой.

(См также может левой рукой схватить противника за левый рукав или ударить его в шею. )





### *Айки нагэ*

83. Укэ: Так же.

*Си:* В момент, когда его тянут, должен поддаться тянущему усилию и войти правой ногой спереди слева от противника, и одновременно выбросить правую руку вместе с ногой в одном направлении.



84. *Укэ*: Атакует так же.

Си: Поворачивает захваченную кисть изнутри наружу и прижимает её сверху к запястью *укэ*. Убирая левую ногу по кругу [назад], бросает [*айкинагэ* того же типа, что в 83].

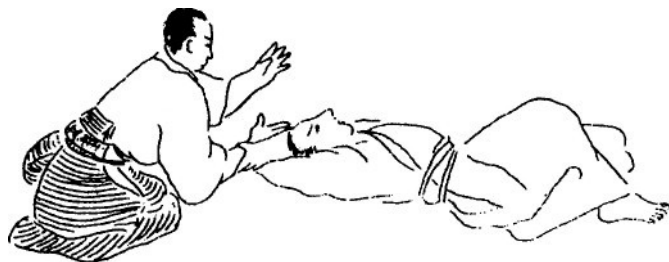




85. Укэ: Так же [*кататэдори сёмэн ути*]

Си: Атакует противника в лицо и одновременно проскальзывает под схватившей его левой рукой, хватает левый локоть противника правой рукой и бросает.

(Если *си* после прохода под рукой *укэ* сделает шаг правой ногой и войдет *укэ* за спину, он сможет атаковать противника в рёбра правым локтем и бросить его [в манере *кайтэн нагэ*].)



86. *Укэ*: Хватает *айтэ* за правое запястье левой рукой.

Си: Сразу, как только его схватили, шагает правой ногой вперёд [по диагонали], затем входит левой ногой за спину *укэ*, вытягивая правую руку.

(Если *укэ* отшагнул левой ногой, чтобы сохранить равновесие, снова войдите левой ногой и [бросьте его], потянув за левый рукав, или сделайте большой шаг правой ногой влево от *укэ*.)





87. Укэ: Так же, как в 86.

Си: Входит левой ногой перед противником, одновременно вытягивая правую руку поперёк его шеи. Затем, входя за спину укэ правой ногой и контролируя его правую руку своей левой, си [может] толкнуть его прямо вниз или [через стоящую впереди правую ногу себе] за спину.

(Ещё можно [начать], перехватывая левой рукой левое запястье укэ, и, входя ему за спину правой ногой, зажать его голову в правой подмышке. [Голова укэ должна быть запрокинута, как в 46. ])



88. Укэ: Так же.

Си: Сначала бьёт в мэн левой рукой, затем ею же хватает левую кисть противника и одновременно отступает левой ногой по кругу назад. Затем, контролируя правой рукой левый локоть укэ, си бросает и прижимает [двумя руками].



89. *Укэ*: Атакуя так же, тянет к себе.

*Си*: Нанося *укэ* левой рукой удар в лицо, с силой выталкивает захваченную правую руку вправо от себя и поднимает её, в то время как правой ногой входит и наступает на левую ногу *укэ*. Затем, толкая правой рукой противника в *коси* (бедро), *си* нагибает его шею вниз [и бросает].





90. Укэ: Держит *айтэ* (т. е. *си*) левой рукой за правую руку.

*Си*: Шагая дальней (левой) ногой по диагонали перед противником проталкивает ему за шею [над его левой ключицей] правую руку, поднимая её изнутри. Теперь, подшагнув правой ногой за спину *укэ* и обхватив левой рукой спереди его шею, а правой схватив сзади за ворот, *си* должен сделать глубокий вход левой ногой. [Иллюстрация внизу справа]

(*Си* может протолкнуть правую руку перед шеей *укэ* [над правой ключицей], левой рукой схватить его за пояс и бросить, рубя вниз правой рукой. [Иллюстрация внизу слева. ])



91. Укэ: Так же, как выше.

Си: Делает один шаг правой ногой вперёд, заносит по кругу левую ногу за спину [себе и укэ], и бросает противника назад. [На иллюстрациях - только тайсабаки\



92. Укэ: Так же.

Си: Проталкивает захваченную правую руку по диагонали вправо [от укэ] и, схватив его левое запястье левой рукой, поворачивается, уводя левую ногу за спину. Затем, поднимая своё правое плечо и натягивая левую руку укэ, си опрокидывает его, входя правой ногой противнику за спину.

(Или [войдя и убрав по кругу левую ногу движением тэнкан] си [может] ударить укэ в корпус правой рукой, и, входя правой ногой противнику за спину, низко нагнуть голову и вытянуть с силой левую руку вперёд [и вверх], провести укэ у себя за спиной и бросить его далеко [влево от себя].)



### Кокю (рётэ (обе руки))

93. Укэ: Хватает двумя руками руки айтэ, его правая нога впереди (миги ханэси).

Си: (1) Если стойка си такова, что он вынес ногу вперёд с той же стороны что, и укэ, в данном случае левую [т. е. *гяку камаэ*], то он должен направить силу в раскрытые ладони и достаточно вытянуть руки, убирая [стоящую сзади] правую ногу за спину.

(2) С другой стороны, если си, как и укэ, поставил вперёд правую ногу [т. е. *ай камаэ*], то он должен решительно войти левой ногой [наискось перед укэ] и повернуться [чтобы бросить].



### Сихо нагэ

Когда стойки таковы, как выше в случае (1) [т. е. *гяку камаэ*], [си] захватывает правую руку противника своей правой рукой, поднимает руки над головой [поворачиваясь и таким образом проводя *сихо нагэ*]. В случае, подобном (2) [*ай камаэ*], следует сделать вход, захватывая правую руку правой рукой точно так же, как и ранее [в случае (1)].



94. Укэ: Хватает *айтэ* за обе руки.

Си: Подшагивает левой ногой вперёд и влево, затем, входя правой ногой за спину укэ, вытягивает левую руку [наружу], поднимает прямо перед собой правую руку, и, продвигаясь вперёд, рубит вниз поперёк шеи противника.



95. Укэ: Так же.

Си: Ставя правую ногу перед противником, проталкивает правую руку вверх к дальней стороне его шеи. Затем входит левой ногой противнику за спину [и вытягивает руки] ладонями вверх, как [на иллюстрации] внизу справа. (Также возможно освободить левую руку и схватить [ею] его левую руку. )





96. Укэ: Так же.

*Си:* В момент атаки поднимает ладони пальцами вверх, отшагивая назад левой ногой, и, продолжая движение рук назад с ощущением натяжения, [наклоняет] голову, бросая укэ себе за спину.



97. Укэ: Так же.

Си: Вытягивает правую руку по диагонали к правому боку укэ, шагая в том же направлении правой ногой.



98. Укэ: Так же хватает двумя руками.

Си: Начинает вход с правой ноги, продвигая её противнику за спину; затем, поднимая левую руку спереди от укэ, проталкивает её ему за спину возле шеи с ближней к себе стороны, рубит поперёк шеи в направлении её дальней стороны и прижимает. Если укэ отпускает захват, си хватает его сзади за ворот.







99. Укэ: Так же.

Си: Поднимая правую руку круговым движением снаружи, вытягивает укэ вперёд и вверх и, войдя правой ногой вперёд, применяет *коси нагэ*.





100. Укэ: Так же.  
 Си: [Выполняет] *коси нагэ*, [на  
 этот раз] отшагивая назад левой  
 ногой.





101. Укэ: Так же.

Си: Шагает вперёд правой ногой и бьёт в лицо левой рукой. Шагая снова, теперь левой ногой себе за спину, [си должен] достаточно опустить левую руку, поднимая правую.



102. *Укэ*: Так же.

Си: Входя правой ногой к левому боку своего *айтэ*, выбрасывает правую руку поверх правой руки противника под углом к локтю.





103. *Укэ*: Так же атакует двумя руками.

*Си*: Хватает правое запястье *укэ* своей правой рукой и проталкивает свою левую руку наискось вправо от себя, освобождая её от захвата. Затем, схватив левую руку *укэ* сверху, *си* входит левой ногой, одновременно поворачиваясь под руками *укэ*, и бросает.





104. Укэ: Так же, как прежде.

Си: Накладывает правую руку накрест поверх правой руки противника и [таким образом] освобождает левую руку, чтобы схватить и потянуть укэ за ворот или [просто] ударить в лицо.

[Эти два варианта не проиллюстрированы.]

([Си может] вытянуть левую руку поперёк корпуса укэ, опустить правую ему под ноги и выполнить *сукуи нагэ*, шагнув противнику за спину стоящей впереди левой ногой [как на иллюстрациях].)



*Мунэ* (грудь, ворот, шея)

105. *Укэ*: Правой рукой хватает и тянет противника за ворот.

*Си*: Бьёт *укэ* в лицо и хватает его кисть возле своей шеи правой рукой; затем, немного опуская *косу*, делает глубокий вход левой ногой, так чтобы втянуть [к своему корпусу атакующую правую руку противника]. [Теперь *си*] нажимает на правый локоть противника, поместив на него левую руку.





106. *Укэ*: Так же хватает за одежду на груди, но теперь толкает.

*Си*: Отступая назад левой ногой и нанося удар в лицо правой рукой, берёт правую кисть противника и, двигаясь с небольшим наклоном корпуса, захватывает локтевой сустав левой рукой и опускает *укэ* вниз.





107. Укэ: Так же.

Си: Левой рукой бьёт противника в мэн и захватывает его левую кисть. Отступая левой ногой, си обхватывает поясницу укэ правой рукой и входит [вперёд и под него] правой ногой [коси нагэ, как на иллюстрации вверху справа].

([Нанеся в начале атэми в лицо укэ, си также может] отступить левой ногой назад, захватив левой рукой левую кисть противника, а правой - [локтевой] сустав; затем, перехватив его левой рукой за ворот сзади, правой толкнуть в бедро. Ударяя в мэн, [следует] шагнуть правой ногой немного вправо). [Не изображено. ]



108. Укэ: Такой же захват ворота спереди одной рукой [ , теперь правой].

Си: Делает небольшой шаг наружу левой ногой и поворачивается [вправо, нанося удар в лицо находящейся спереди левой рукой]; затем, шагая правой ногой, входит [от себя] влево [т. е. вправо от укэ], и решительно рубит вниз по левой стороне шеи противника.





109. Укэ: Хватает так же [, как в 107] и бьёт в лицо правой рукой.

Си: Принимает, срубая вниз бьющую руку левой рукой и перекладывает её в правую руку. Затем, взяв схватившую его за грудь руку левой рукой, он шагает вперёд левой ногой, проходя под [обеими захваченными руками].





110. Укэ: Так же, как прежде.

Си: Принимая [, как раньше, ] левой рукой, бьёт в лицо [переносит правую руку снаружи внутрь] и, продолжает это движение, вводя [правую руку между рук противника] поверх [левого локтя укэ], входит правой ногой, низко опускает голову, [и бросает, ] потянув левой рукой.

(Или введите в момент атаки правую руку через верх и, не блокируя бьющую руку, наклоните голову и бросьте назад. )



111. Укэ: Так же.

Си: Переносит правую руку снаружи внутрь, вытягивая её поперёк шеи укэ, и входит правой ногой.

([Или] вытяните правую руку, поднимая её вверх изнутри прямо [оттуда], где она находится. )



112. Укэ: Сильно хватает за ворот или одежду на груди правой рукой.

Си: Бьёт правой рукой в лицо, [опережая захват, ] затем хватает вытянутую правую руку укэ за запястье снизу и подныривает под ней снаружи.





113. Укэ: Держит за одежду на груди левой рукой и бьёт правой.

Си: Принимая удар правой рукой, делает левой ногой один шаг [наружу], разворачивая корпус [вправо]; затем снова входит правой ногой и рубит вниз по левому плечу противника.

114. Укэ: Так же.

Си: Снова принимает правой рукой, затем хватает укэ левой рукой за левый рукав [снизу] и тянет, отшагивая назад правой ногой



115. Укэ: Атакуют так же.

Си: Как и в предыдущей технике, тянет, отшагивая назад правой ногой, и бьёт в корпус левой рукой.

### **Мунэ то тэ (грудь и рука)**

**116. Укэ:** Левой рукой захватывает правую руку *айтэ*, а правой – одежду на груди.

**Си:** Если его тянут, ему следует в том же направлении поднять правую руку, словно замахиваясь [мечом], и шагнуть вперёд левой ногой; затем войти правой ногой противнику за спину и бросить его.



**117. Укэ:** Так же.

**Си:** Поднимая правую руку изнутри наружу и вытягивая противника к себе, хватает его левой рукой за правый рукав и отшагивает левой ногой в сторону. Затем, входя шагом правой ногой, хватается левой рукой за левый рукав и тянет.





118. *Укэ*: В точности как раньше.

*Си*: Сразу после захвата за правую руку проталкивает её вперёд и влево от себя и шагает в том же направлении левой ногой. Затем, перехватив левой рукой, *си* захватывает правой рукой [снизу] правый рукав противника и шагает правой ногой вперёд.



119. *Укэ*: Снова хватает за одежду на груди и руку.

*Си*: Двигается противнику за спину правой ногой и перехватывает его левое запястье левой рукой, освобождая таким образом правую руку, которой теперь может схватить сзади за ворот, в то время как левая продвигается вперёд, обхватывая поперёк шеи [спереди].



### ***Кубисимэ (удушающий захват)***

120. *Укэ*: Хватает двумя руками накрест отвороты одежды и душит.

*Си*: Хватает противника за левый рукав правой рукой, и затем, отшагивая правой ногой достаточно далеко назад, бьёт его в корпус левой рукой.





121. *Укэ*: Такая же атака. [Пояснения к *ката* 121 продолжают текстом и иллюстрациями 122. ] /*Си* наносит *атэми* в лицо противника. ]

122. *Си*: (1) Нанеся удар в лицо правой рукой, вводит её сверху и отшагивает левой ногой, затем, повернувшись внизу слева направо, просто выпрямляет обе руки.

(2) [Или] после прохода под руками *си* может вынуть правую руку и ударить противника в *до* [ , как на средней иллюстрации внизу].

(3) [Кроме того, ] выдернув правую руку, он может [ещё] захватить *оби* и потянуть вверх.



123. *Укэ*: Так же.  
*См*: Выталкивает руки против-  
 ника вверх одним плечом и вы-  
 полняет *сэои нагэ*.



124. *Укэ*: Так же.  
*Си*: Вводит свою левую руку сни-  
 зу между рук противника и хватает  
 его левый рукав сверху; затем шага-  
 ет левой ногой вперёд, нагибая го-  
 лову *айтэ* вниз правой рукой.

([Или, ] отступив левой ногой од-  
 новременно с ударом в лицо, *си* за-  
 тем хватает левой рукой правый ру-  
 кав противника, входит справа от  
*укэ* и давит правой рукой ему на  
 шею.)

[Эта техника не проиллюстриро-  
 вана]



125. Укэ: Вновь пытается задушить.

Си: Просунув правую руку снизу, резко выбрасывает её [прямо в лицо], затем, входя правой ногой справа от противника, заносит левую руку и опускает ею голову. [Иллюстрация сверху справа]

([Ещё возможно] схватить правой рукой за *оби*, входя левой ногой противнику за спину, и толкнуть в лоб левой рукой; или правой рукой -сверху [вниз] и войти левой ногой)



126. Укэ: Так же.

Си: Решительно выбрасывает правую руку снизу вверх к правому плечу противника, затем рубит вниз, входя правой ногой укэ за спину справа налево от него.





127. *Укэ*: Так же.

*Си*: Вытягивает правую руку снизу вверх [между рук *укэ*] и просовывает её через левое плечо *укэ* ему за шею; затем, шагая вправо за спину противника и занося левую руку ему за голову, хватает свою правую руку и зажимает шею противника в замок для удержания.

128. *Укэ*: Применяет то же удушение.

*Си*: Правой рукой хватается себя за одежду ниже захвата [противника], а левой — захватывает его нижнюю руку снизу и, уводя левую ногу себе за спину, раскрывает таким образом корпус влево.

(Или, захватив обеими руками свой ворот так, словно собирается его распахнуть, [*си* может также] войти слева.)



129. *Укэ*: Так же, как выше.

*Си*: Выбрасывает правую руку к правому боку противника и входит правой ногой к его правому боку, [двигаясь] ему за спину слева направо, или наоборот, можно с хорошим эффектом отшагнуть назад левой ногой. (Наложите правую руку поверх рук противника и вытяните обе руки, затем отшагните назад левой ногой и бросьте. )



130. *Укэ*: Так же, как и прежде [, но из левой *ханми*].

*Си*: Проскальзывает левой ногой за противника, переносит левую руку поверх его обеих атакующих рук и хватает, затем правой рукой подчерпывает правую ногу *укэ*.





131. *Укэ*: Так же [с шагом левой ноги].

*Си*: Опускается вниз и наносит удар по стоящей впереди стопе противника (или, прижимает его ногу к полу обеими руками, [как в 30]).

132. *Укэ*: Так же [кубисимэ, но из миги ханми].

*Си*: Опускает правую руку сверху [между рук *укэ*] и круто поворачивается влево, чтобы левой рукой обхватить шею противника и зажать в подмышке.



133. Укэ: Та же атака.

Си: Взмахивает левой рукой и в то же мгновение движением от левого бока противника просовывает голову между его рук. Затем, входя левой ногой за спину, си левой рукой рубит вниз, бросая назад влево.







## ***Усиро вадза***

### ***Усиро эри (задняя часть ворота)***

134. **Укэ:** Хватает *айтэ* правой рукой сзади за ворот.

**Си:** Одновременно с атакой отшагивает по прямой назад правой ногой, поднимает правую руку и атакует противника в лицо [тыльной стороной] левой ладони. После этого он уводит левую ногу далеко назад, проходя под держащей его правой рукой, хватает запястье правой рукой, и, нажимая на локоть левой рукой, шагает обратно вперёд левой ногой и бросает противника далеко вперёд.





135. Укэ: Так же, как в 134.

Си: Отступает правой ногой немного назад, вытягивает левую руку ладонью вверх, и, держа корпус ровно, бросает прямо вниз.



136. Укэ: Так же [из *миги хан-жи*].

Си: [Снова] отшагивает назад правой ногой с ударом в *мэн* левым кулаком.

Укэ: Блокирует левой рукой и захватывает запястье атакующей левой руки *си*.

Си: Не освобождая левую руку, ставит левую ногу за спину *укэ* и бросает его влево от себя.



137. Укэ: Держит за ворот сзади правой рукой.

Си: Бьёт в *до* (живот) левой рукой, поворачиваясь влево (уводя левую ногу [себе за спину]). Затем, входя теперь правой ногой, *си* толкает противника в подбородок правой рукой.



138. *Укэ*: Хватает *айтэ* сзади правой рукой за ворот, а левой – за левое запястье.

*Си*: Отшагивает правой ногой назад, из-за чего поворачивается на пол-оборота вправо, затем вводит левую ногу и ставит позади противника. Затем, левой рукой – спереди, а правой, просунув её между ног *укэ* [- сзади], *си* подчёрпывает ноги противника.



139. *Укэ*: Использует ту же атаку, что в 138.

*Си*: Делая правой ногой большой шаг вправо назад и выводя *укэ* вперёд левой рукой, *си* одновременно бьёт противника в правую подмышку и опрокидывает его.



140. Укэ: Так же, как прежде.

*Си*: [Из начального положения, показанного на иллюстрации вверху слева, ] поднимает левую руку и, опуская корпус влево вниз, подныривает под [левой рукой *укэ*], бросает противника вперёд вправо.

Поднимая левую руку, мгновенно шагните правой ногой назад и ударьте его в *суйгэцу*, затем уведите назад левую ногу и бросьте его перед собой.

Кроме этого, начните ещё с шага назад левой ногой, затем поставьте правую ногу позади противника, пронесите голову под его левой рукой и опустите его руку перед собой. Теперь схватите его за ворот сзади правой рукой, шагните левой ногой по кругу вперёд и, двигаясь противнику за спину, вытяните левую руку.

Или шагните правой ногой назад, пронося голову под его левой рукой и таким образом выводя [его] перед собой. Поместите правую руку между его руками и вытяните её прямо вперёд.

И ещё *си* может тем же способом оказаться сзади, правой рукой сверху скрутить [руки *укэ*] и бросить его вперёд.

[Или] обхватите правой рукой корпус противника и бросьте его вперёд [ , как на иллюстрации вверху справа ].





### *Kama*

141. *Укэ*: Захватывает противника за оба плеча двумя руками.

*Си*: Поднимает левую руку, обводя [и защищая] голову, делает пол шага левой ногой вперёд, опускает *коси* и совершает движение *кайтэн* вправо. Затем, входя за спину *укэ*, вытягивает левый локоть или сразу обе руки достаточно, чтобы бросить противника влево назад от него.



142. *Укэ*: Хватает, как прежде, и тянет.

*Си*: Когда его тянут, отшагивает немного назад правой ногой, входит левой ногой за спину *укэ*, атакуя локтем в *суйгэцу*, и побеждает.





143. *Укэ*: Захватывает так же и толкает.

*Си*: Таким же образом, как и в технике 141, *си* поворачивается вправо и одновременно хватает правую руку *укэ*, направляет силу в левую руку и, отступая левой ногой назад влево, сильно бьёт левой рукой по левой руке противника, опрокидывая его.





144. *Укэ*: Захватывает, как прежде, и толкает.

*Си*: Поворачиваясь, как в 141, входит правой ногой, нагибает голову *укэ* левой рукой, и бьёт его в корпус правой.





145. Укэ: Тот же захват, но тянет.

*Си:* Отшагнув назад левой ногой, уводит правую ногу далеко за спину, перенося голову за руку укэ. Нагибая левой рукой шею противника, а правой хватая за *оби*, *си* наносит подбородком [*атэми*] в бок укэ.



146. *Укэ*: Так же, как выше.

*Си*: Разворачивает только левую пятку и уводит корпус влево, опуская голову и перенося её за левую *укэ* вместе со своей правой рукой, так чтобы её можно было наложить сверху поперёк рук противника; затем, используя *коси*, толкает вправо от себя.





147. *Укэ*: Так же, как выше.

*Си*: Уводит левую ногу назад к правому боку *укэ*, обхватывает его за ноги, левой рукой - сверху, а правой - снизу, и поднимает их вверх [для броска].



148. Укэ: Так же.

Си: Отшагивает левой ногой противнику за спину, переносит голову за правую руку укэ, и захватывает его голову, правой рукой — сверху, а левой — снизу, и поворачивает.



149. Укэ: Так же.

Си: Поднимает правую руку и поворачивается [от себя] влево, переносит правую ногу по кругу спереди. [Затем, ] переносит [голову и] правую руку под [правой] рукой укэ [над его левой рукой] наружу, си бросает, вытягивая [эту же ведущую правую руку].





### Удэ (руки)

150. Укэ: Обеими руками хватает *айтэ* за руки чуть ниже локтей.

Си: Во время атаки вытягивает оба локтя назад и вверх, затем, нагибаясь от поясницы вперёд, уводит левую ногу назад влево от себя и за противника к его левому боку и бросает его лицом вверх.



151. Укэ: Так же, как прежде, но теперь толкает вперёд.

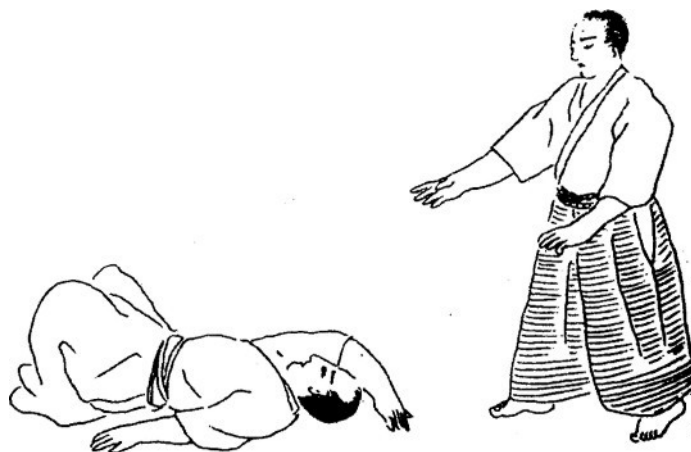
Си: Поднимает правую руку [ко лбу] и шагает правой ногой; затем, поворачиваясь влево, он тянет укэ вниз правой рукой за шею, а левой — за левый рукав.





152. Укэ: Так же, как выше.

Си: Отшагивает правой ногой назад за левый бок укэ и переносит туда корпус. Затем, захватив левой рукой левую руку укэ и прижимая её к груди, си правой рукой нажимает на левый локоть противника, вынуждая его упасть вперёд.







153. Укэ: То же [ нападение усиро].

Си: Поднимает вверх обе руки и отшагивает немного назад правой ногой, затем ещё раз далеко отшагивает назад, поворачиваясь [влево], и одновременно бьёт противника правой рукой в лицо, а левой - в [открытый] бок.





### ***Тэкуби (запястье)***

154. *Укэ*: Хватает противника сзади за оба запястья.

*Си*: Отступает немного назад правой ногой и [быстро поднимая правую руку], подныривает под ней, поворачиваясь влево. Затем, шагнув левой ногой за спину *укэ* и схватив локоть его правой руки левой рукой, ещё раз шагает левой ногой вперёд, толкая и прижимая.





155. Укэ: Так же.

*Си:* Шагает правой ногой по кругу спереди влево, одновременно поднимая правую руку; затем, продолжая поворачиваться дальше влево, вытягивает обе руки, разворачивая укэ лицом вверх, и таким образом опрокидывает его.





156. *Укэ*: Так же, как в предыдущих техниках.

*Си*: Ведёт левой рукой левую руку противника вперёд и влево от себя, а свою правую руку - к правому боку *укэ*; уводя правую ногу назад, наклоняет корпус в том же направлении и бросает назад вправо.





157. Укэ: Так же, как выше.

Си: Одновременно шагает вперёд правой ногой и разворачивает Р5'ки ладонями вверх, резко поднимая их к голове, затем быстро [поворачивается] влево, шагая левой ногой назад к правому боку укэ. рубит вниз обеими руками, наклоняется и бросает далеко вперёд.





158. Укэ: Так же.

Си: Поднимает обе руки вверх, не делая шага вперёд, затем одновременно с шагом правой ноги назад к левому боку укэ опускает обе руки, бросая вперёд.



159. *Укэ*: Та же атака.  
*Си*: Отвечает тем же, что и в 158, за исключением того, что сначала шагает правой ногой прямо назад между ног *укэ*, затем, потянув, бросает.



160. *Укэ*: Так же, как выше.  
*Си*: Уходит корпусом назад, шагая правой ногой и затем левой — назад и вправо от *укэ*; теперь, потянув правой рукой к своему правому боку, *си* рубит вниз обеими руками и бросает противника перед собой.





161. Укэ: Так же, как выше.

Си: Согнув правую руку, поднимает её и пронесит под левой рукой, затем, надавливая правым плечом, входит вплотную к левой руке противника и сгибает правую руку спереди, обхватывая ею правый локоть [укэ]. Теперь, шагая вперёд правой ногой, [си бросает, ] потянув за левую руку [противника].

162. Укэ: Так же, как выше.

Си: Отшагнув назад левой ногой, входит правой ногой глубоко за спину укэ с левой стороны. Потом, захватив левой рукой правое запястье укэ, си освобождает свою правую руку и бьёт в корпус.







163. Укэ: Так же, как прежде.  
 Си: Поднимает обе руки и шагает левой ногой вперёд. Затем, повернувшись вправо движением *кайтэн*, он входит за спину укэ правой ногой, решительно вытянув правую руку. (Эффективно также поднять левую руку и потянуть правой.)



164. Укэ: Та же атака.

Си: Поднимает обе руки и уходит назад влево, наступает на правую ногу укэ и бросает его, сгибая его шею левой рукой.





165. *Укэ*: Держит, как раньше, и тянет.

*Си*: Низко наклоняет верхнюю половину корпуса вперёд и вытягивает обе руки ладонями вверх. Затем, выпрямляясь и входя правой ногой противнику за спину слева, *си* бросает *укэ* назад от себя.

[Бросок не проиллюстрирован.]



166. *Укэ*: Обеими руками захватывает запястья *айтэ* снизу и поднимает их вверх.

*Си*: Отшагивает правой ногой за спину *укэ* слева; затем, прижав левую руку к своему *косу*, вытягивает правую руку и рубит ею поперёк грудной клетки противника.



## ГЛОССАРИЙ

**Ай** — встречаться, достигать согласия между (противоположными) сторонами, гармония.

**Ай** — (в другом написании) — любовь.

**Айку** — см. *Аи* и *Ки*.

**Айтэ** — партнёр.

**Аматэрасу Ооми ками** — богиня Солнца, главное божество синтоистского пантеона, мифический предок рода японских императоров.

**Атэми** — удар в открытую, уязвимую часть тела (как правило, не травмирующий).

**Бу** — буквально "останавливать копье", военное дело.

**Будо** — Путь бу.

**Будзюцу** — воинское искусство, употребляется также в значении "отдельная техника воинского искусства".

**Вадза** — класс или группа техник, приёмов.

**Гэдан** — нижний уровень (в т. ч. тела).

**Дайдзёдан (дайджёдан-но камаэ)** — вариант стойки в кэндзюцу, то же самое, что дзёдан-но камаэ, но руки с мечом более вытянуты над головой.

**Дзёдан** — верхний уровень (в т. ч. тела).

**Дзюдзюцу** — "мягкие искусства", в Японии ведущая начало со времён средневековья традиционная система боевого единоборства с оружием и без, фактически существовала в виде множества клановых (*рю*) и внесемейных школ (*рюха*), имевших собственный стиль.

**До** — Путь.

**До** — (в другом написании) туловище, бок.

**Додзё** — "место Пути", зал для тренировки.

**Иrimi** — принцип пресечения атаки прямым (встречным) входом.

**Кайтэн** — поворот.

**Камаэ** — стойка в кэндзюцу.

**Ками** — боги в религии синто.

**Кама** — форма техники или последовательность таких форм.

**Кама** — (в другом написании) плечо.

**Кама** — (в другом написании) один (из Двух).

**Ки** — универсальная жизненная энергия, аналог китайского понятия "ци".

**Киай** — выкрик, наполненный внутренней силой, или *ки*, единство голоса и импульса внутренней энергии.

**Кидза** — то же, что *сэйдза*, но поставив пальцы ног на пол.

**Киори** — дистанция.

**Кокоро** — сердце, сознание, ум, дух.

**Кокю** — единство дыхания, тела и сознания.

**Коси** — бёдра.

**Кудзуси** — нарушение равновесия противника перед проведением техники.

**Кудзи** — ("ку" — рот, "дэн" — учение) уровень устной передачи традиции.

**Кэндзюцу** — искусство меча.

**Кэйко** — тренировка.

**Кэндо** — Путь меча, а также название современного спортивного фехтования.

**Кэнпо** — буквально "закон меча", техника ме-ча.

**Макото** — искренность, истина, единство ума и сердца, вера.

**Мэн** — передняя сторона головы, лицо.

**Нагэ** — бросок.

**Оби** — пояс.

**Омотэ-ура** — "лицо-изнанка", базовая форма движения при исполнении техник: перед противником (*омотэ*) или ему за спину (*ура*).

**Оосэнсэй** — Великий учитель.

**Сатори** — просветление, цель практики дзэн-буддизма.

**Сихо** — "четыре стороны".

**Сокумэн** — сторона, бок

**Суйгэцу** — буквально "вода и луна";

1) солнечное сплетение,

2) принцип соблюдения правильной дистанции в кэндзюцу, когда меч направлен в область солнечного сплетения противника,

3) разновидность военной стратегии

(*суйгэ-цу-но хэйхо*).

**Суки** — "открывается", уязвимое место, брешь.

**Сукуи** — ложка, черпать, делать что-либо черпающим движением.

**Сусаноо—но микото** — синтоистское божество, младший брат *Аматэрасу Ооми ками*.

**Сэйган** — вариант стойки в кэндзюцу, меч направлен или выше солнечного сплетения (на линии носа) противника — *омотэ-но сэйган*, или чуть ниже — *ура-но сэйган*.

**Сэйдза** — традиционный способ сидеть на *татами* с поджатыми под себя ногами, стопы подошвой вверх.

**Сэндо** — буквально "Путь войны".

**Сэои нагэ** — бросок через спину.

**Сюгё** — тренировка, практика, аскетическая практика, дисциплина, поиск знания.

**Татами** — традиционный японский соломенный мат.

**Тати** — длинный меч.

**Тати вадза** — техники в положении стоя.

**Тори, (дори)** — захват.

**Тэ** — рука (кость).

**Тэгатапа** — рука-меч.

**Тэкуби** — запястье.

**Тэнкан** — "вращение", принцип ухода с линии атаки поворотом корпуса.

**Тодаи** — средний уровень (в т. ч. тела).

**Удэ** — рука (от кисти до плеча).

**Укэ** — тот, кого бросают.

**Укэми** — искусство быть *укэ*, принимать силу, страховаться.

**Усиро** — сзади, задняя сторона, тыл.

**Усиро вадза** — техники при атаке с тыла.

**Ханми** — полуоткрытая стойка в *айкидо*.

**Ханмихантати** — "полусидя-полустоя", положение, когда *си* находится в *кидза*, а *укэ* стоит.

**Хассо** — в кэндзюцу вертикальное положение меча над правым (обычно) плечом.

**Хэйдо** — "Путь солдата".

**Яматотамаси** — "душа Японии".